Tri Minarsih • Acep Hadi • Hanjaeli

Asyiknya Berolahraga 3

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Untuk Sekolah Dasar (SD) / Madrasah Ibtidaiyah (MI) kelas III

PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

Tri Minarsih • Acep Hadi • Hanjaeli

Asyiknya Berolahraga 3

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Untuk Sekolah Dasar (SD) / Madrasah Ibtidaiyah (MI) kelas III

PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

Penulis : Tri Minarsih
Acep Hadi
Hanjaeli

Editor : Evi Susanti
Perancang Kulit : Qonita dan Salma
Layouter : Anang
Ilustrator : Anang

Ukuran Buku : 17,6 x 25 cm

372.8
TRI TRI Minarsih
a Asyiknya Berolahraga 3 Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Tri Minarsih, Acep Hadi, Hanjaeli; editor, Evi Susanti; ilustrator, Anang.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
x, 144 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 138
Indeks
Untuk Sekolah Dasar (SD)/Madrasah Ibtidaiyah (MI) kelas III
ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-038-2 (jil. 3a)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar) I. Judul II. Acep Hadi III. Hanjaeli IV. Evi Susanti V. Anang

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh . . . .

Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Kementerian Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*down load*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, April 2010
Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Halo, teman. Apa kabar?

Aku berharap, kabarmu sehat-sehat aja. Itu sudah pasti, kalau kamu pandai menjaga kesehatan. Kecuali, bila Tuhan berkendak lain.

Hai, teman.

Aku juga berharap, kamu tidak sekadar sehat. Tetapi, kamu harus bugar. Artinya, sehat dan segar. Sehingga kamu selalu bersemangat. Bersemangat untuk belajar, ataupun untuk bermain.

Caranya bagaimana?

Caranya tidak susah. Ayo, pekikkan semangat “Tiada hari tanpa olahraga”. Ayo, gerakkan bagian-bagian tubuhmu. Meskipun sesaat ketika sibuk belajar atau bermain. Untuk menjaga kebugaran tubuhmu.

Setiap hari dibiasakan hidup sehat. Senantiasa menjaga kebersihan, ketertiban dan keamanan lingkungan sekolah dan rumah. Ayo, ajaklah teman-temanmu untuk menjaga kekompakan, kedisiplinan dan sikap tolong-menolong.

Hai, teman.

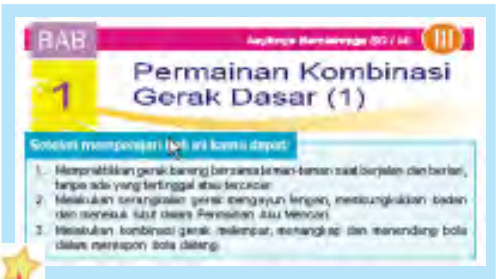
Terlalu banyak melamun itu tidak baik buat kamu. Ayolah, selalu berkreasi untuk mengembangkan ketangkasan. Berkreasi dengan gerak dan sarana yang ada. Berkreasi dengan berbagai permainan yang mengasyikkan.

Ayo, jangan banyak berdiam diri. Seluruh gerakan bagian tubuhmu bisa kamu nyanyikan. Dengan iringan musik ataupun tanpa iringan musik. Agar hatimu senang gembira.

Untuk itu semua, ayo pelajari buku ini. Buku ini mengajak kamu berolahraga dan hidup sehat dengan cara mengasyikkan. Belajar dan berolahraga sambil bermain. Tidak susah. Apalagi kamu sekarang sudah duduk di bangku kelas III. Ayo, kamu pasti bisa!

Penulis, Januari 2008.

Petunjuk Penggunaan Buku

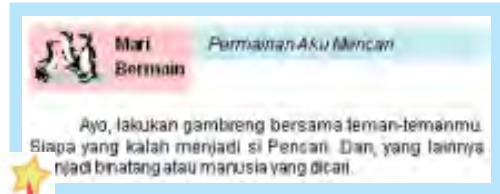
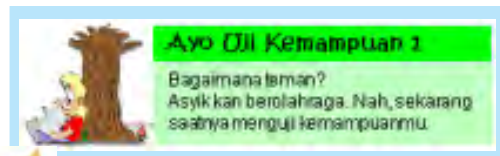
Halaman Judu Bab
Di halaman ini kamu akan mengetahui apa-apa yang akan kamu pelajari. Kamu juga akan mengetauhi apa-apa yang akan kamu kuasai.

Petunjuk Guru
Berguna bagi Bapak dan Ibu Guru untuk membantu kamu dalam mempelajari pelajaran olahraga.

Petunjuk guru:

- Guru mengadakan uji kompetensi siswa.
- Guru meminta siswa menuliskan jawabannya di buku latihan

Daftar Isi
Berguna bagi kamu untuk mencari halaman buku yang akan dipelajari.

Daftar Isi

Mari Bermain
Adalah tugas dan kegiatan olahraga yang dikemas dalam permainan.

Ayo Uji Kemampuanmu
Berguna bagi kamu untuk mengetahui pengetahuanmu dalam pelajaran olahraga.

Terima Kasih Tuhan
Agar kamu lebih bersyukur dan bersemangat setelah berolahraga.

Daftar Isi

Petunjuk Umum

Buku ini dikemas dalam sajian istilah, gaya bahasa dan aktivitas permainan. Misalnya, istilah latihan diganti menjadi *Mari Bermain*. Hal ini dimaksudkan untuk memberikan pendekatan psikologis anak yang masih suka dan masanya bermain.

Latihan-latihan Inti yang disajikan dalam buku ini sesuai yang diamanahkan oleh SK dan KD. Latihan Pemanasan dan Latihan Pendinginan tidak disajikan di setiap bab. Dengan demikian, melalui lembaran ini mengingatkan kepada Guru yang akan mengajar. Bahwa, setiap kegiatan latihan olahraga harus ada dua tahap latihan pelengkap tersebut. Hal itu ditekankan mengingat:

1. Latihan Pemanasan, bertujuan menyiapkan siswa dari situasi duduk di kelas atau tidak banyak bergerak ke situasi siap untuk memenuhi keinginan gerak dalam Latihan Inti. Latihan Pemanasan hendaknya tidak melelahkan, melenturkan semua otot dan persendian (terutama yang mengarah kepada Latihan inti), serta meningkatkan fungsi pernapasan, peredaran darah dan suhu tubuh.
2. Latihan Pendinginan, bertujuan menyiapkan siswa agar siap mengikuti pelajaran berikutnya. Latihan ini diberikan dalam bentuk latihan ringan. Atau dalam bentuk *refreshing* lain. Misalnya, sambil duduk-duduk santai bersama, menanyakan bagaimana perasaan dan tubuh siswa setelah latihan, menjelaskan mafaat dari latihan yang barusan dilakukan, menanyakan kesulitan apa yang dihadapi dalam belajar dan lain-lain. Kesemuanya itu harus dapat membangkitkan motivasi siswa dan menggembirakan hatinya.

Waktu yang dipakai untuk Latihan Pemanasan dan Pendinginan tidak terlalu lama. Masing-masing latihan itu membutuhkan waktu tidak lebih dari 10 menit.

BAB

1 Permainan Kombinasi Gerak Dasar (1)

Setelah mempelajari bab ini kamu dapat:

1. Mempraktikkan gerak bareng bersama teman-teman saat berjalan dan berlari, tanpa ada yang tertinggal atau tercecer.
2. Melakukan serangkaian gerak mengayun lengan, membungkukkan badan dan menekuk lutut dalam Permainan Aku Mencari.
3. Melakukan kombinasi gerak melempar, menangkap dan menendang bola dalam merespon bola datang.

Sumber: Dokumen pribadi

Kata Kunci

~ kombinasi ~ bareng
~ respon ~ burung
~ kakek ~ katak
~ bergandengan tangan
~ bola.

Hai, teman.

Di kelas II kamu pernah belajar berbagai gerak dasar. Yaitu, gerak jalan, lari, mengayun, menekuk, melempar dan menendang. Masih ingatkah kamu?

Sekarang, bagaimanakah kalau gerakan-gerakan itu dikombinasikan? Wah, pasti seru. Coba saja, pasti kamu senang.

A. Permainan kombinasi gerak jalan dan lari

Hai teman.

Ada permainan kombinasi gerak jalan dan lari yang cukup seru. Permainan ini membutuhkan kecepatan dan kerjasama. Permainan ini dinamakan Permainan Gerak Bareng. Karena, geraknya memang harus bareng. Coba perhatikan peraturannya dan praktikkan ya.

Mari Bermain

Permainan Gerak Bareng (1)

Ayo, bentuk tiga regu. Masing-masing regu terdiri lima anak saling bergandengan tangan. Gurumu akan memberikan aba-aba permainan berupa bunyi peluit.Berjalan dan berlari bareng secara tiba-tiba tergantung bunyi peluit Gurumu.

Bunyi peluit:
Pertama : mulai berjalan sambil bergandeng tangan.
Kedua : berlari sambil bergandeng tangan.
Ketiga : ada regu yang melewati garis akhir.

Gambar permainan gerak bareng
Sumber: Dokumen pribadi

Petunjuk guru:

Guru memberi nasihat siswa agar dalam Permainan Gerak Bareng ini tidak ada siswa yang jatuh.

Regu pemenang:

- Regu yang paling cepat melewati garis akhir.
- Tidak pernah ada yang lepas gandengan tangannya.

Ayo, praktikkan dengan kompak. Jangan sampai ada temanmu yang tertinggal jalan dan larinya.

B. Permainan kombinasi gerak mengayun, membungkuk dan menekuk

Teman, pernah ikut Permainan Aku Mencari? Permainan ini cukup lucu, indah dan menyehatkan. Ayo, perhatikan aturannya dan praktikkan ya.

Mari Bermain

Permainan Aku Mencari

Ayo, lakukan gambreng bersama teman-temanmu. Siapa yang kalah menjadi si Pencari. Dan, yang lainnya menjadi binatang atau manusia yang dicari.

Si Pencari akan mengatakan apa yang akan dicari. Maka, teman-teman lainnya memperagakan gerak binatang atau manusia yang dicarinya. Misalkan, si Pencari mengatakan:

"Aku mencari burung," maka teman-temannya bergerak seperti burung.

"Aku mencari kakek," maka teman-temannya bergerak seperti kakek.

"Aku mencari katak," maka teman-temannya bergerak seperti katak.

Siapa yang salah geraknya, maka ia berubah menjadi si Pencari. Lalu, bagaimanakah geraknya agar tidak salah? Ayo, perhatikan gambar di bawah ini dan praktikkan ya.

Berdiri, lengan merentang ke samping

Berdiri, lengan menyilang di depan dada bawah

Gambar gerak burung terbang
Sumber: Dokumen pribadi

Berjalan membungkuk badan dan lengan mengayun
Gambar gerak kakek berjalan
Sumber: Dokumen pribadi

mengayunkan lengan, melompat dan menekuk lutut
Gambar gerak melompat sekali
Sumber: Dokumen pribadi

C. Permainan kombinasi gerak melempar, menangkap dan menendang bola

Hai teman.

Bermain bola itu mengasyikkan, bukan? Kali ini kamu bermain bola, dengan melempar, menangkap dan menendang. Permainan ini membutuhkan ketepatan dan kerjasama. Ayo, perhatikan permainan Dino dan kawan-kawan.

Mari Bermain

Permainan Bola Melingkar

Dino berdiri di tengah teman-temannya yang berdiri melingkar. Dino melempar bola ke Baim. Baim menangkapnya. Lalu, Baim melempar bola kembali ke arah Dino. Dino menangkapnya. Dino menendang bola ke arah Baim. Baim pun langsung menendang bola itu ke arah Dino.

Dino mengarahkan bola ke arah teman-teman lainnya. Tanpa berurutan, secara acak. Kadang ia melemparkan bola, kadang ia menendangnya.

Bila bola datang dari atas maka temannya menangkapnya dan dilemparkan kembali. Bila bola datang dari bawah maka temannya langsung menendangnya kembali. Begitulah permainan ini dilakukan anak-anak dengan riang gembira.

Nah, sekarang saatnya kamu dan teman-temanmu bermain. Bermain riang gembira mempraktikkan Permainan Bola Melingkar. Ayo!

Engkau telah memberi kami kesempurnaan tubuh.
Kami pun dapat bermain dengan kombinasi gerak dasar.

Gambar Dino melempar bola (atas) ke arah Baim
Sumber: Dokumen pribadi

Gambar Baim menangkap bola (atas) dari Dino
Sumber: Dokumen pribadi

Gambar Baim melempar bola (atas) ke arah Dino
Sumber: Dokumen pribadi

Gambar Dino menangkap bola dari Baim
Sumber: Dokumen pribadi

Gambar Dino menendang bola ke arah Baim.
Baim menendang kembali ke arah Dino.
Sumber: Dokumen pribadi

Rangkuman

1. Gerak jalan, lari, mengayun, menekuk, melempar dan menendang adalah gerak dasar. Gerak-gerak dasar ini dapat dikombinasikan.
2. Contoh kombinasi gerak berjalan dan berlari bergandengan tangan dapat diperagakan dalam Permainan Gerak Bareng (beregu).
3. Contoh kombinasi gerak mengayun lengan dan membungkukkan badan dapat diperagakan dalam Gerak Burung Terbang dan Gerak Kakek Berjalan.
4. Contoh kombinasi gerak mengayun lengan, membungkukkan badan dan menekuk lutut dapat diperagakan dalam Permainan Gerak Katak Melompat.
5. Contoh kombinasi gerak melempar, menangkap dan menendang boladapat diperagakan dalam Permainan Bola Melingkar.

Ayo Uji Kemampuan 1

Bagaimana teman?
Asyik kan berolahraga. Nah, sekarang saatnya menguji kemampuanmu.

Petunjuk guru:

- Guru mengadakan uji kompetensi siswa.
- Guru meminta siswa menuliskan jawabannya di buku latihan

A. Ayo, pilih jawaban yang benar

Coba, perhatikan gambarnya ya

1. Anak-anak sedang bermain permainan . . . .
   a. Petak Umpet
   b. Ular Naga
   c. Gerak Bareng

2. Dalam permainan itu terdapat kombinasi gerak. Yaitu, kombinasi gerak jalan dengan gerak . . . .
   a. lari
   b. jinjit
   c. jongkok

3. Anak-anak sedang bergerak seperti Gerak Burung Terbang. Gerakannya mengayunkan lengan dan membungkukkan . . . .
   a. kepala
   b. badan
   c. pinggang

4. Anak-anak sedang bergerak seperti Gerak Kakek Berjalan. Gerakannya membungkukkan badan dan mengayunkan . . . .
   a. kepala
   b. lengan
   c. kaki

5. Anak-anak bermain Permainan Bola Melingkar. Bila Dino melempar bola ke arah Baim, maka Baim akan . . . .
   a. menangkapnya
   b. menendangnya
   c. melemparkannya

B. Ayo lengkapi kalimat berikut

1. Permainan Gerak Bareng membutuhkan kecepatan dan . . . .
2. Pada Permainan Gerak Burung Terbang lengan diayun secara . . . .
3. Pada Permainan Gerak Kakek Berjalan . . . dibungkukkan.
4. Pada Permainan Gerak Katak Melompat . . . ditekuk.
5. Permainan Bola Melingkar membutuhkan kerjasama dan . . . .

Pilihan jawaban:

a. lutut b. ketepatan c. kerjasama
d. badan e. bersilangan

C. Ayo jelaskan pendapatmu

1. Bagaimana sikapmu bila ada temanmu yang tertinggal atau terjatuh dalam permainan Gerak Bareng?
2. Bagaimana sikapmu bila temanmu tidak siap menangkap bola dari lemparanmu dalam permainan Bola Melingkar?

D. Ayo berlatih

1. Sebelum bermain Gerak Bareng, ayo berlatih gerak bareng dengan teman-teman dulu agar kamu kompak dan terlatih. Hati-hati jangan ada yang terjatuh ya.
2. Agar kamu terampil dalam permaianan Bola Meilingkar, ayo berlatih dulu. Kamu bisa berlatih dengan bantuan dinding (tembok). Ayo lemparkan/tendang bola ke dinding. Bila bola memantul dan kembali ke arah bawah, maka bola ditendang ke arah tembok lagi. Bila bola memantul ke bagian atas maka bola ditangkap dan dilempar kembali ke tembok.

2 Kebugaran Jasmani (1)

Setelah mempelajari bab ini kamu dapat:

1. Melatih otot bahu dan dada dengan latihan *pull up,* Permainan Gerobak Dorong dan Naik Becak.
2. Metatih ketahanan tubuh dengan lari joging dan Permainan Lompat Tali.

Sumber: Dokumen pribadi

Hai, teman.

Ada orang yang kuat mengangkat beban 100 kg. Tetapi, ada orang yang cuma kuat mengangkat 20 kg. Ada orang yang tahan berlari 15 km, namun ada yang cuma tahan berlari 1 km.

Kekuatan otot dan daya tahan tubuh seseorang dapat ditingkatkan dengan latihan. Jenis latihan apakah yang cocok buat kamu? Ayo, pelajari bab ini.

Kata Kunci

~ kekuatan
~ otot
~ dada
~ joging
~ dorong
~ bahu
~ daya tahan
~ *pull up*
~ gerobak
~ becak.

A. Latihan Kekuatan Otot Bahu dan Dada

Latihan untuk meningkatkan kekuatan otot sangat berguna untuk menjaga kebugaran tubuh. Tetapi, beban latihannya berbeda-beda untuk setiap orang. Beban latihan untuk orang dewasa berbeda dengan untuk kamu. Beban latihan untuk kamu lebih ringan tetapi dibuat lebih menarik.

Latihan yang menarik? *Wow,* latihan apakah itu? Ayo, ikuti permainan untuk meningkatkan kekuatan otot bahu dan dada di bawah ini.

Mari Bermain

Latihan Pull Up

Latihan ini bisa dilakukan di bawah palang tunggal. Tetapi, lebih seru lagi bila dilakukan bersama temanmu.

Sikap awal temanmu berdiri untuk menahan kamu yang akan *pull up*. Kamu tidur terlentang di antara kedua kakinya. Kedua tangan saling berpegangan pada pergelangan tangan.

Ayo, angkat badanmu dengan cara menarik tanganmu. Mintalah temanmu untuk menahan tarikanmu. Posisi badan dan kaki tetap lurus. Lalu, turunkan badanmu. Latihan inilah yang dinamakan *pull up*.

Ayo, lakukan latihan ini berulang-ulang. Berapa kali kamu mampu *pull up*? Ayo, coba lagi dan tingkatkan kemampuanmu besok hari atau di lain waktu.

Gambar latihan Pull Up

Sumber: Dokumen pribadi

Mari Bermain

Gerobak Dorong

Pada latihan ini postur tubuhmu dengan teman pasanganmu sebaiknya seimbang. Seorang sebagai pendorong gerobak, dan seorang lagi sebagai gerobak. Silakan, lakukan secara bergantian.

Caranya? Pendorong berdiri dengan tangan memegang pergelangan kaki pasangannya (gerobak). Seseorang yang menjadi gerobak berdiri dengan kedua tangannya.

Setelah bunyi peluit, pendorong mendorong gerobak dengan menahan kakinya. Gerobak bergerak maju dengan menggunakan kedua tangannya. Jarak tempunya 5 m. Ayo, praktikkan. Kamu pasti bisa.

Ganbar bermain gerobak dorong

Sumber: Dokumen pribadi

Mari Bermain

Naik Becak

Hai teman, pernahkah kamu naik becak?

Sekarang kamu bermain dan bertindak seperti becak dan penumpangnya. Dua anak bertindak sebagai becak dan seorang anak sebagai penumpangnya.

Sikap awal, kedua anak jongkok dengan tangan saling berpegangan di bagian pergelangan. Lalu, seorang anak duduk di atas tangan kedua anak tersebut. Kedua anak itu kemudian pelan-pelan berdiri. Sehingga, anak yang duduk di tangan juga terangkat naik.

Langkah berikutnya, kedua anak itu berjalan bersama seolah-olah becak sedang berjalan membawa penumpangnya. Ayo, praktikan dan bergantian.

Gambar bermain naik becak
Sumber: Dokumen pribadi

B. Latihan Daya Tahan Tubuh

Hai, teman.

Berapa lama kamu tahan berlari? Berapa lama kamu tahan berdiri jinjit? Semakin lama kamu mampu melakukan sesuatu berarti daya tahan tubuhmu semakin tinggi.

Olahraga yang benar dan teratur dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Olahraga apakah yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh? Ayo, ikuti permainan berikut ini.

Mari Bermain

Lari Joging

Joging adalah latihan berlari pelan. Kecepatan joging antara lari dan berjalan. Tujuannya, untuk menjaga kesehatan dan melatih daya tahan. Ayo, coba joging mengitari lapangan bola.

Apakah kamu tahan joging selama 10 menit? Apabila sebelum itu kamu sudah merasa kelelahan dan mata berkunang-kunang, berhentilah. Apabila masih kuat, ayo teruskan joging sampai 20-30 menit.

Berjoging

Sumber: Dokumen pribadi

Petunjuk guru:

- Guru memperagakan setiap gerakan yang diajarkan agar siswa mudah mempraktikkan.
- Guru menghimbau siswa agar dalam permainan ketahanan tidak menguras tenaga.

Mari Bermain

Lompat Tali

Lompat tali bisa dimainkan sendiri. Tetapi, lebih seru kalau dimainkan oleh banyak anak. Dua anak yang memegang dan memutar-mutar tali. Satu atau dua anak lainnya melompat-lompat agar tidak tersangkut tali.

Siapa yang kakinya tersangkut tali? Maka, ia harus menggantikan temannya untuk memegang dan memutar-mutar tali. Berapa lama kamu dapat melompat tali tanpa tersangkut tali? Ayo, praktikkan ya.

Gambart bermain lompat tali

Sumber: Dokumen pribadi

Rangkuman

1. Kekuatan otot-otot bahu dan dada dapat ditingkatkan melalui berbagai latihan. Di antaranya dengan:
   - Latihan *pull up.*
   - Permainan Gerobak Dorong.
   - Permainan Naik Becak.
2. Untuk meningkatkan daya tahan tubuh dapat dilakukan melalui:
   - Lari joging 20-30 menit.
   - Permainan Lompat Tali.

Engkau telah memberi kami kekuatan
dan daya tahan tubuh.
Kami pun dapat belajar, bermain dan
berolahraga apa saja.

Ayo Uji Kemampuan 2

Bagaimana teman?
Asyik kan berolahraga. Nah, sekarang saatnya menguji kemampuanmu.

Petunjuk guru:

- Guru mengadakan uji kompetensi siswa.
- Guru meminta siswa menuliskan jawabannya di buku latihan

A. Ayo, pilih jawaban yang benar

Coba, perhatikan gambarnya ya

1. Dino sedang latihan . . . .
   a. *push up*
   b. *pull up*
   c. gerobak dorong

2. Dela dan Lusi sedang bermain . . . .
   a. *push up*
   b. *pull up*
   c. gerobak dorong

3. Dino, Adi dan Baim sedang bermain . . . .
   a. gerobak dorong
   b. naik becak
   c. naik gerobak

4. Dino, Adi, Baim Dela dan Lusi sedang . . . .
   a. lari jinjit
   b. joging
   c. jalan

5. Dino dan Baim sedang . . . .
   a. melompati tali
   b. memutar tali
   c. berjoginga

B. Ayo lengkapi kalimat berikut

1. Latihan kekuatan otot dada dan bahu berguna untuk . . . .
2. Permainan Gerobak Dorong melatih kekuatan . . . dada dan bahu.
3. Joging bermanfaat untuk meningkatkan . . . tubuh.
4. Jumlah anak pada Permainan Naik Becak sebanyak . . . .
5. Jumlah anak pada Permainan Gerobak Dorong sebanyak . . . .

Pilihan jawaban:

a. dua b. tiga c. kebugaran
d. otot e. daya tahan

C. Ayo jelaskan pendapatmu

1. Apakah kamu akan marah bila temanmu sebagai pendorong gerobak melepaskan kedua kakimu (sebagai gerobak) karena ia capek dalam permainan Gerobak Dorong? Ayo, sebutkan alasanmu.
2. Bagaimana sikapmu bila kedua temanmu memutar-mutar tali terlalu cepat sehingga kakimu cepat tersangkut tali dalam bermain Lompat Tali?

D. Ayo berlatih

1. Sebelum bermain Lompat Tali, ayo berlatih lompat-lompat sendiri tanpa tali agar kamu terlatih dan bertahan lama. Berapa kali kamu dapat melompat-lompat sendiri?
2. Ayo, berlatih joging setiap (pagi) hari agar daya tahan tubuhmu meningkat terus. Silakan ukur berapa lama (menit) kamu dapat melakukan setiap joging.

3 Keseimbangan dan Kombinasi Senam

Setelah mempelajari bab ini kamu dapat:

1. Mempraktikkan latihan keseimbangan statis dan dinamis.
2. Mempraktikkan sikap layang-layang.
3. Mempraktikkan sikap kaki membentuk huruf V.
4. Mempraktikkan serjalan jinjit di atas garis dan di atas palang.
5. Mempraktikkan berlari dengan menyunggi buku.
6. Mempraktikkan gerak kombinasi berjalan, berguling dan melompat.
7. Mempraktikkan gerak kombinasi berlari, melompat sambil berputar 180^o.
8. Mempraktikkan gerak kombinasi berlari, melompat sambil berputar 90^o dan sikap kapal terbang.

Sumber: Dokumen pribadi

Kata Kunci

~ keseimbangan
~ senam lantai
~ ketangkasan
~ kombinasi.
~ dinamis
~ senam
~ baring

Hai teman.

Banyak manfaat dari latihan senam lantai dan ketangkasan. Di antaranya, orang tidak mudah terjatuh. Kalaupun terjatuh, ia bisa menghindari cedera berat. Mengapa demikian? Yuk, pelajari bab ini.

A. Keseimbangan Senam

Gerakan senam lantai sangat indah. Namun, cukup sulit. Karena gerakannya membutuhkan keseimbangan. Dengan berlatih terus, kamu akan bisa mendapatkan keseimbangan. Keseimbangan inilah yang menjaga tubuh tidak mudah jatuh.

Keseimbangan selalu ada, pada saat tubuh diam ataupun bergerak. Keseimbangan pada saat tubuh diam dinamakan keseimbangan statis. Keseimbangan pada saat tubuh bergerak dinamakan keseimbangan dinamis.

1. Keseimbangan Statis

a. Sikap Layang-layang

Bisakah kamu berdiri dengan satu kaki? Coba kamu berlatih dulu. Berlatih membentuk sikap layang-layang. Silakan lihat gambar di bawah ini. Ayo, praktikkan masing-masing tahan sikap selama 8 hitungan.

Gambar sikap layang-layang
Sumber: Dokumen pribadi

Mari Bermain

Sikap Layang-layang

Sekarang kamu dan teman-temanmu baris berbanjar. Tangan direntangkan sejenak untuk mengambil jarak. Ayo, perhatikan aba-aba Gurumu.

Aba-abanya, "Layang-layang . . .":

- Ditarik : sikap layang-layang ditarik. Sikap (a)
- Diulur : sikap layang-layang diulur. Sikap (b)
- Ke kanan : sikap layang-layang terbang ke kanan. Sikap (c)
- Ke kiri : sikap layang-layang terbang ke kiri. Sikap (d)

b. Sikap Kaki Membentuk Huruf V

Ada empat macam sikap kaki membentuk huruf V. Silakan lihat gambar di bawah ini. Ayo, praktikkan masing-masing tahan sikap selama 8 hitungan.

Sikap (e) *Sikap (f)*

Sikap (g) *Sikap (h)*

Gambar sikap kaki huruf V

Sumber: Dokumen pribadi

Sikap Huruf V

Ayo, praktikkan sikap huruf V. Masing-masing sikap ditahan sampai 8 hitungan. Mari, perhatikan aba-aba Gurumu.

Aba-aba:
- V tegak : sikap huruf V tegak. Sikap (e)
- V telentang : sikap huruf V telentang. Sikap (f)
- V baring kanan : sikap huruf V baring kanan. Sikap (g)
- V baring kiri : sikap huruf V baring kiri. Sikap (h)

2. Keseimbangan Dinamis

a. Berjalan Jinjit di Atas Garis

Berjalan jinjit tidaklah mudah. Ujung kaki harus kuat menahan seluruh beban tubuh. Keseimbangan tubuh juga semakin sulit dijaga. Lalu, bagaimana kalau berjalan jinjit di atas garis lurus? Wah, tentu lebih sulit lagi.

Berjalan Jinjit di Atas Garis

Ayo, ajak teman-temanmu untuk berjalan jinjit. Berjalan jinjit di atas garis lapangan. Agar keseimbangan tubuhmu selalu terjaga maka rentangkan tangamu. Selamat mencoba.

Berjalan jinjit mengikuti garis
Sumber: Dokumen pribadi

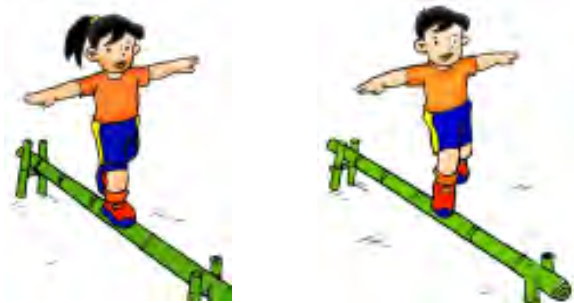
b. Berjalan Jinjit di Atas Balok Titian

Bagaimana rasanya berjalan jinjit di atas garis? Lumayan sulit, bukan? Bagaimana kalau berjalan jinjit di atas balok titian? Wah, tentu lebih sulit lagi.

Mari Bermain

Berjalan Jinjit di Atas Balok Titian

Sebagai langkah awal, silakan lakukan latihan penyesuaian. Yaitu, dengan jalan (menapak) biasa di atas palang. Kira-kira sebanyak 2-3 kali, sampai kamu terlatih.

Setelah itu, ayo lakukan dengan berjalan jinjit. Meniti di atas balok dengan berjalan jinjit harus hati-hati. Karena, menjaga keseimbangannya lebih susah. Menapak dengan ujung kaki (jinjit) lebih sulit, mudah terpeleset dan jatuh. Tapi, tidak perlu takut. Ayo, berlatih terus. Kamu pasti bisa.

Gambar berjalan jinjit meniti balok titiane
Sumber: Dokumen pribadi

c. Berjalan Sambil Menyunggi Buku

Bagi kamu, lomba lari mungkin hal biasa? Tapi, bagaimana kalau pelarinya sambil menyunggi buku? Menyunggi buku, artinya membawa buku di atas kepala. Wah seru, kali. Tetapi tidak mudah, bukan?

Ya, tidak mudah. Karena, kamu harus menjaga keseimbangan agar buku tidak terjatuh. Selain itu, kamu harus berlari cepat agar tidak didahului teman-temanmu. Namun, tidak usah menyerah dulu. Kamu bisa banyak berlatih, agar kamu menjadi terbiasa. Ayo, kamu pasti bisa.

Petunjuk guru:

- Guru memberi arahan terutama dalam permainan meniti balok dengan jinjit, gerak berguling dan melompat sambil berputar agar siswa berani, penuh percaya diri, disiplin dan bisa menjaga keselamatannya.

Mari Bermain

Balap Lari Sunggi

Ayo, ajak teman-temanmu untuk Balap Lari Sunggi. Kamu bisa menggunakan sejumlah koran bekas untuk disunggi. Jumlah koran harus sama, dan diikat tali. Jarak tempuhnya 50 meter. Siapa yang terjatuh korannya maka ia kalah duluan.

Gambar balap lari sunggi
Sumber: Dokumen pribadi

B. Kombinasi Senam

Gerakan senam umumnya tidak terdiri dari satu gerakan. Tetapi terdiri dari kombinasi beberapa gerakan. Semakin banyak kombinasi gerakan biasanya senam nampak semakin indah.

1. Kombinasi Berjalan, Berguling dan Melompat

Berjalan, berguling dan melompat adalah kombinasi gerak cukup bagus. Berjalan bisa dimanfaatkan untuk awalan gerak berguling ke depan. Sedangkan posisi jongkok sehabis berguling juga cukup bagus untuk awalan melompat.

Mari Bermain

Kombinasi Berjalan, Berguling dan Melompat

Awalnya berjalan pelan menuju matras. Lalu, telapak tangan menempel ke ujung matras. Pinggul diangkat dan badan dibungkukkan. Kepala ditekuk dalam-dalam dekat perut. Kedua tangan menolak untuk mendorong badan. Badan dijatuhkan ke depan perlahan-lahan.

Ayo, berguling 2-3 kali sampai di ujung matras. Lalu, pada posisi jongkok langsung melompat ke depan, meninggalkan matras.

Gambar kombinasi berjalan, berguling dan melompat
Sumber: Dokumen pribadi

2. Kombinasi Berlari dan Melompat sambil Berputar 180^o

Lari sering digunakan untuk awalan melompat. Hasil lompatannya menjadi maksimal, jauh ataupun tinggi. Sedangkan melompat sambil berputar (180o) akan menjadi gerakan yang indah.

Mari Bermain

Kombinasi Berlari dan Melompat sambil Berputar 180^o

Ayo, ambilah jarak kira-kira 5-7 meter. Lalu, berlari tidak terlalu kencang. Ketika mendekati kardus (tingginya sekitar 25 cm) melompat sambil berputar 180^o. Lalu, mendarat dengan kedua kaki menjadi tumpuannya. Kalau bisa diusahakan kaki tidak bergeser ketika sudah mengijakkan tanah.

Gambar kombinari berlari dan melompat sambil berputar 180^o
Sumber: Dokumen pribadi

3. Kombinasi Berlari, Melompat sambil Berputar 90^o dan sikap Kapal Terbang

Gerak kombinasi itu terbilang sulit. Terutama kombinasi sikap kapal terbang setelah melakukan gerak melompat. Karena, setelah melompat keseimbangan tubuh cukup sulit dicapai. Sedangkan sikap kapal terbang sangat membutuhkan keseimbangan (statis).

Mari Bermain

Kombinasi Berlari, Melompat sambil Berputar 90^o dan Sikap Kapal Terbang

Ayo, berlari 5-7 meter dengan tidak terlalu kencang. Lalu melompat sambil berputar 90^o. Ketika mendarat, kedua kaki menjadi tumpuannya. Tanpa bergeser, salah satu kaki dibentangkan belakang. Tangan direntangkan ke samping.

Gambar kombinari berlari, melompat sambil berputar 90^o dan sikap kapal terbang

Sumber: Dokumen pribadi

Engkau telah memberi kami keseimbangan.
Kami pun tidak mudah terjatuh di jalan.

Rangkuman

1. Di dalam senam, keseimbangan dibagi menjadi dua, yaitu:
   - Keseimbangan statis
   - Keseimbangan dinamis
2. Keseimbangan statis bisa dilatih melalui:
   - Sikap layang-layang
   - Sikap kaki membentuk huruf V
3. Keseimbangan dinamis bisa dilatih melalui:
   - Berjalan jinjit di atas garis
   - Berjalan jinjit di atas balok titian
   - Berlari dengan menyunggi buku
4. Dengan gerak kombinasi senam menjadi nampak indah. Gerak kombinasi senam dapat dilatih melalui:
   - Kombinasi berjalan, berguling dan melompat
   - Kombinasi berlari, melompat sambil berputar 180^o
   - Kombinasi berlari, melompat sambil berputar 90^o dan sikap kapal terbang

Ayo Uji Kemampuan 3

Bagaimana teman?
Asyik kan berolahraga. Nah, sekarang saatnya menguji kemampuanmu.

Petunjuk guru:

- Guru mengadakan uji kompetensi siswa.
- Guru meminta siswa menuliskan jawabannya di buku latihan

A. Ayo, pilih jawaban yang benar

Coba, perhatikan gambarnya ya

1. Latihan sikap layang-layang termasuk latihan keseimbangan . . . .
   a. dinamis
   b. ekonomis
   c. statis

2. Dino sedang duduk. Duduknya membentukhuruf V . . . .
   a. tegak
   b. telentang
   c. baring kanan

3. Dino berjalan di atas balok titian dengan menapak . . . .
   a. jinjit
   b. biasa
   c. tumit

4. Gerak kombinasi yang diperagakan adalah. . . .
   a. berjalan, melompat dan berguling
   b. berjalan, berguling dan melompat
   c. berguling, berjalan dan melompat

5. Gerak kombinasi yang diperagakan adalah. . . .
   a. melompat dan berlari sambil berputar 180°
   b. melompat sambil berputar 180o dan berlari
   c. berlari dan melompat sambil berputar 180°

B. Ayo lengkapi kalimat berikut.

1. Orang tidak mudah terjatuh karena . . . selalu terjaga.
2. Pada saat tubuh diam terdapat keseimbangan . . . .
3. Menjaga keseimbangan ketika berjalan di atas palang dengan . . . tangan.
4. Berlari dengan . . . buku berguna untuk melatih keseimbangan dinamis.
5. Berguling ke depan harus dilakukan dengan cara benar agar . . . terjaga.

Pilihan jawaban:

a. statis
b. menyunggi
c. keseimbangan
d. keselamatan
e. merentangkan

C. Ayo jelaskan pendapatmu

1. Bagaimana perasaanmu saat kamu berjalan jinjit di atas balok titian? Takut jatuh, sedikit was-was, biasa aja, atau senang sekali? Ayo, jelaskan mengapa demikian perasaanmu?
2. Bagaimana sikapmu bila kamu selalu kalah dalam permainan Balap Lari Sunggi?

D. Ayo berlatih

1. Berguling yang benar itu lurus, tidak miring ke kanan atau ke kiri. Coba kamu praktikkan berulang-ulang sampai gerakan bergulingmu benar.
2. Melompat sambil berputar 180° atau 90° dapat menyebabkan kepala pusing. Sebaiknya kamu banyak berlatih agar terbiasa dan kepala tidak terasa pusing lagi. Ayo, praktikkan dengan lari-lari kecil sebelumnya sebagai gerakan pemanasan.

4 Gerak Dasar Ritmik

Setelah mempelajari bab ini kamu dapat:

1. Mempraktikkan latihan mengayun tangan ke depan-belakang dan menekuk lutut secara perorangan
2. Mempraktikkan latihan mengayun tangan ke samping kanan-kiri dan menekuk lutut secara perorangan
3. Mempraktikkan latihan mengayun kaki ke depan dan menekuk lutut berpasangan, sambil bernyanyi atau diiringi musik.
4. Mempraktikkan latihan mengayun kaki ke samping dan menekuk lutut beregu, sambil bernyanyi atau diiringi musik.

Sumber: Dokumen pribadi

Kata Kunci

~ ritmik	~ teratur
~ irama	~ menekuk
~ lutut	~ mengayun
~ otot	~ sendi
~ beregu	~ berpasangan.

Hai teman.

Gerak ritmik adalah gerak yang mengikuti irama. Gerakan olahraga ternyata bisa kamu buat berirama. Sehingga, kamu dapat berolahraga sambil bernyanyi atau mengikuti irama musik. Bagaimana caranya? Ayo, pelajari bab ini.

Mengayun dan menekuk lutut dalam gerakan ritmik tanpa musik

Kedua tanganmu bisa diayunkan ke depan-belakang. Atau, diayunkan ke samping kanan-kiri. Kamu juga bisa melakukannya sambil sejenak menekuk lutut. Ayo, praktikkan.

1. Mengayun Tangan ke Depan-Belakang dan Menekuk Lutut

Gerakan ini akan menguatkan otot dan persendian. Terutama otot dan persendian bahu dan lutut. Gerakan ini juga bisa dilakukan secara teratur dan berirama.

Mari Bermain

Mengayun dan menekuk lutut (1)

Ayo, berdiri tegak. Tangan lurus ke depan. Telapak tangan tegak dan terbuka. Lalu, siap-siap gerakan selanjutnya dengan aba-aba hitungan.

Aba-aba hitungan:
- Satu : tangan diayunkan ke belakang tidak terlalu cepat. Napas ditarik dalam-dalam. Lutut mengeper. Ketika tangan melewati bawah, lutut ditekuk sebentar. Ketika tangan sampai di belakang, lutut kembali tegak.
- Dua : tangan diayunkan ke depan tidak terlalu cepat. Napas dihembuskan habis. Lutut mengeper. Ketika tangan melewati bawah, lutut ditekuk sebentar. Ketika tangan sampai di depan, lutut kembali tegak.
- Tiga : sama dengan hitungan satu.
- Empat : sama dengan hitungan dua

Ayo, latihan terus dengan hitungan 4 x 4. Silakan rasakan kesegarannya.

Sikap awal *Hitungan 1* *Hitungan 2*

Hitungan 3 *Hitungan 4*

Gambar mengayun dan menekuk lutut (1)
Sumber: Dokumen pribadi

1. Mengayun Tangan ke Samping Kanan-Kiri dan Menekuk Lutut

Gerakan ini juga menguatkan otot dan persendian bahu dan lutut. Gerakan ini juga bisa dilakukan secara teratur dan berirama.

Mari Bermain *Mengayun dan menekuk lutut (2)*

Ayo, berdiri tegak. Tangan lurus di samping. Lalu, siap-siap gerakan selanjutnya dengan aba-aba hitungan.

Aba-aba hitungan:
- Satu : kedua tangan diayunkan ke samping kanan. Sambil, kaki kanan ke depan, lutut ditekuk kuda-kuda.

Petunjuk guru:

- Guru dapat berkreasi sendiri untuk menciptakan gerak ritmik berdasarkan sosial budaya setempat.
- Guru bersama siswa memberi aplaus setelah permainan berakhir

- Dua : kembali berdiri tegak.
- Tiga : kedua tangan diayunkan ke samping kiri. Sambil, kaki kiri ke depan, lutut ditekuk kuda-kuda.
- Empat : kembali berdiri tegak.

Ayo, latihan terus dengan hitungan 4 x 4. Silakan rasakan kesegarannya.

Sikap awal

Hitungan 1

Hitungan 2

Hitungan 3

Hitungan 4

Gambar mengayun dan menekuk lutut (2)

Sumber: Dokumen pribadi

Terima Kasih Tuhan

Engkau telah memberi kami keteraturan.
Kami pun dapat merasakan keindahannya.

B. Mengayun dan menekuk lutut dalam gerakan ritmik beregu tanpa atau dengan iringan musik

Kamu juga bisa melakukan gerakan-gerakan ritmik secara beregu. *Wow,* asyik sekali apalagi dilakukan sambil bernyanyi atau diiringi musik.

1. Mengayun Kaki ke Depan dan Menekuk Lutut berpasangan

Gerakan ini menguatkan otot kaki. Khususnya, menguatkan otot dan persendian lutut. Gerakan ini beraturan dan berirama, bahkan bisa diiringi musik.

Mari Bermain

Mengayun dan menekuk lutut (3)

Ayo, berdiri berpasangan dan berhadapan. Tangan saling berpegangan dan diangkat setinggi bahu. Lalu, siap-siap bergerak dengan aba-aba hitungan.

Aba-aba hitungan:

- Satu : kaki kanan diayunkan serong ke kiri depan. Diayunkan sampai (hampir) menyentuh tangan kiri.
- Dua : kaki kanan kembali ke posisi semula, berdiri tegak.
- Tiga : kedua lutut ditekuk agak serong ke kiri.
- Empat : kedua lutut kembali ke posisi semula, berdiri tegak.
- Lima : kaki kiri diayunkan serong ke kanan depan. Diayunkan sampai (hampir) menyentuh tangan kanan.
- Enam : kaki kiri kembali ke posisi semula, berdiri tegak.
- Tujuh : kedua lutut ditekuk agak serong ke kanan.
- Delapan: kedua lutut kembali ke posisi semula, berdiri tegak.

Ayo, latihan terus. Lebih seru lagi kalau diiringi musik atau sambil bernyanyi. Misalnya bernyanyi lagu *Lihat Kebunku*. Silakan, rasakan kesegaran dan keindahan gerakannya.

Gambar mengayun dan menekuk lutut (3)
Sumber: Dokumen pribadi

2. Mengayun Kaki ke Samping dan Menekuk Lutut Beregu

Gerakan ini juga menguatkan otot kaki. Khususnya, menguatkan otot dan persendian lutut. Gerakan ini juga beraturan dan berirama.

Mari Bermain

Mengayun dan menekuk lutut (4)

Ayo, berdiri, baris bertiga dan saling berpegangan tangan. Tangan diangkat setinggi bahu. Lalu, siap-siap bergerak dengan aba-aba hitungan.

Aba-aba hitungan:

- Satu : kaki kanan diayunkan ke samping kanan. Diayunkan sampai (hampir) menyentuh tangan kanan.
- Dua : kaki kanan kembali ke posisi semula, berdiri tegak.
- Tiga : kedua lutut ditekuk agak serong ke kanan.
- Empat : kedua lutut kembali ke posisi semula, berdiri tegak.
- Lima : kaki kiri diayunkan ke samping kiri. Diayunkan sampai (hampir) menyentuh tangan kiri.
- Enam : kaki kiri kembali ke posisi semula, berdiri tegak.
- Tujuh : kedua lutut ditekuk agak serong ke kiri.
- Delapan: kedua lutut kembali ke posisi semula, berdiri tegak.

Ayo, latihan terus. Sambil mengikuti irama musik atau bernyanyi. Misanya irama musik lagu *Rasa Sayang-sayange*. Silakan, rasakan kesegaran dan keindahan gerakannya.

Sikap awal

Hitungan 1

Hitungan 2 *Hitungan 3*

Hitungan 4 *Hitungan 5*

Hitungan 6 *Hitungan 7*

Hitungan 8

Gambar mengayun dan menekuk lutut (4)

Sumber: Dokumen pribadi

Rangkuman

1. Gerak ritmik adalah gerak beraturan dan berirama.
2. Gerak ritmik bisa dilakukan dengan mengayun dan menekuk lutut, misalnya:
   - Mengayun tangan ke depan-belakang dan menekuk lutut
   - Mengayun tangan ke samping kanan-kiri dan menekuk lutut
3. Gerak ritmik bisa dilakukan dengan mengayun dan menekuk lutut secara beregu, misalnya:
   - Mengayun kaki ke depan dan menekuk lutut berpasangan
   - Mengayun kaki ke samping dan menekuk lutut beregu

Ayo Uji Kemampuan 4

Bagaimana teman?
Asyik kan berolahraga. Nah, sekarang saatnya menguji kemampuanmu.

Petunjuk guru:

- Guru mengadakan uji kompetensi siswa.
- Guru meminta siswa menuliskan jawabannya di buku latihan

A. Ayo pilih jawaban yang benar

Coba, perhatikan gambarnya ya

1. Pada hitungan satu, tangan diayunkan ke belakang tidak terlalu cepat. Napas ditarik dalam-dalam. Lutut . . . .
   a. mengeper
   b. mengerem
   c. mengebor

2. Pada hitungan tiga, kedua tangan diayunkan ke samping kiri. Sambil, kaki kiri ke depan, lutut . . . kuda-kuda.
   a. diluruskan
   b. ditekuk
   c. ditekan

3. Pada hitungan satu, kaki kanan . . . serong ke kiri depan sampai (hampir) menyentuh tangan kiri.
   a. diayunkan
   b. ditekuk
   c. ditekan

4. Sikap awal, tiga anak berdiri dan saling . . . tangan.
   a. berjabat
   b. berpegangan
   c. berlepas

5. Pada hitungan lima, kaki kiri diayunkan ke samping kiri. Diayunkan sampai (hampir) menyentuh . . . kiri.
   a. bahu
   b. kaki
   c. tangan

B. Ayo lengkapi kalimat berikut

1. Gerak yang beraturan dan berirama disebut gerak ....
2. Gerak mengayun tangan dapat menguatkan ... bahu.
3. Untuk menguatkan sendi lutut dapat dilakukan dengan latihan ... lutui.
4. Gerak ritmik beregu membutuhkan ... di antara teman-teman.
5. Selain kerjasama gerak ritmik beregu juga membutuhkan ....

Pilihan jawaban:

a. kerjasama b. menekuk c. sendi
d. kedisplinan e. ritmik

C. Ayo jelaskan pendapatmu

1. Bagaimana perasaanmu saat kamu melakukan gerak ritmik sambil bernyanyi atau diiringi musik? Takut, malu, biasa aja, atau senang sekali? Ayo, jelaskan mengapa demikian perasaanmu?
2. Bagaimana sikapmu bila teman pasanganmu salah terus gerakannya dalam permainan Mengayun dan Menekuk Lutut (3) sehingga ia menendang kakikmu?

D. Ayo berlatih

1. Coba, lakukan latihan Mengayun dan Menekuk Lutut (1) bersama-sama dengan 2-3 temanmu agar gerakanmu benar dan semakin lancar.
2. Sebelum melakukan permainan Menganyun dan Menekuk Lutut (3) ada baiknya kamu latihan sendiri (tanpa berpasangan). Ayo, lakukan bersama-sama dengan 2-3 temanmu agar gerakanmu benar dan semakin lancar. Setelah lancar, ayo lakukan dengan cara berpasang-pasangan.

5 Pakaian dan Istirahat

Setelah mempelajari bab ini kamu dapat:

1. Mengetahui kegunaan pakaian.
2. Cara memakai pakaian agar tidak cepat kotor.
3. Belajar mencuci pakaian kotor.
4. Belajar menyeterika pakaian.
5. Mengetahui kegunaan istirahat dan tidur.
6. Mengetahui cara istirahat sesuai dengan kebutuhannya.
7. Mengetahui akibatnya kekurangan tidur.
8. Mengetahui kebutuhan waktu dan cara tidur yang baik.

Sumber: Dokumen pribadi

Kata Kunci

~ pakaian ~ bersih
~ mencuci ~ seterika
~ relaksasi ~ rekreasi
~ kebutuhan istirahat
~ kebutuhan tidur.

Hai, teman. Apa kabar? Sehat?

Kalau tubuhmu terasa segar, berarti kamu sehat. Kalau tubuhmu loyo, mungkin kamu sakit. Mungkin juga kamu kurang istirahat atau tidur.

Oh ya, bagaimanakah tubuh membutuhkan istirahat dan tidur? Apakah hubungannya dengan kebersihan pakaian? Yuk, pelajari pada bab ini.

A. Menjaga Kebersihan Pakaian

Apa gunanya pakaian bersih dan rapi? Tentu saja, agar kamu lebih PD (percaya diri). Tubuhmu dapat bergerak leluasa dan nyaman. Dilihat, warnanya cerah dan tidak kusut (kucel). Dicium, wangi atau tidak bau apek. Teman-temanmu tentu senang bermain dan dekat denganmu.

1. Kegunaan Pakaian

Teman, mengapa kamu harus berpakaian? Mengapa binatang tidak merasa perlu berpakaian? Karena, kamu masih punya rasa malu sehingga perlu berpakaian. Sedangkan binatang tidak punya rasa malu, sehingga tidak merasa perlu berpakaian.

Lalu, apakah kegunaan lainnya? Di antara kegunaan lainnya, adalah:

- Melindungi tubuh dari sengatan panas sinar matahari

- Melindungi tubuh dari udara dingin

- Melindungi tubuh dari air hujan

- Melindungi tubuh dari debu dan kotoran

Gambar kegunaan pakaian

Sumber: Dokumen pribadi

Memakai pakaian tidak harus yang bermerek terkenal atau mahal. Pakaian harus nyaman dipakai. Ukurannya tidak terlalu kecil atau besar. Dan, yang terpenting lagi pakaian harus bersih.

2. Menjaga Kebersihan Pakaian

Menjaga kebersihan pakaian dilakukan pada saat dipakai dan setelahnya. Oleh karena itu, kamu dapat melakukan hal-hal berikut ini:

a. Cara Memakai Pakaian Agar Tidak Cepat Kotor

Agar tidak cepat kotor, memakai pakaian harus hati-hati. Baik ketika berjalan maupun di saat duduk. Ketika berjalan pandangan harus ke depan. Atau, pandangan ke arah jalan yang mau dilalui. Bila di jalan ada kotoran, kubangan air, atau sampah, maka kamu harus menghindarinya. Baik dengan cara melompatinya, atau memilih jalan lain yang bersih.

Gambar Dino dan Dela berjalan menghindari kubangan air dan kotoran.
Sumber: Dokumen pribadi

Gamabr Adi dan Baim bermain di tempat kotor
Sumber: Dokumen pribadi

Ketika hendak duduk, dipastikan tempatnya harus bersih. Bila ada debu, kotoran, atau basah, maka harus dibersihkan dulu. Atau, mencari tempat duduk lain yang bersih.

Gambar Dino dan Dela duduk di tempat yang bersih.
Sumber: Dokumen pribadi

Gambar Adi dan Baim duduk di tempat yang basah/kotor.
Sumber: Dokumen pribadi

Juga tidak memakai pakaian untuk lap. Mungkin saja kamu mengelap tangan, ingus atapun keringat dengan pakaian. Karena, kamu sudah biasa dengan cara itu. Ayo, biasakan mengelapnya dengan kertas tisu atau sapu tangan.

Gambar Dino mengelap keringatnya dengan sapu tangan
Sumber: Dokumen pribadi

Gambar Dela mengelap hidungnya (ingus) dengan kertas tisu.
Sumber: Dokumen pribadi

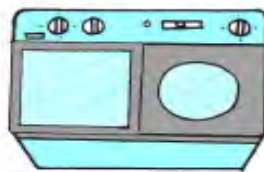
Gambar Adi mengelap keringat (wajahnya) dengan lengan bajunya
Sumber: Dokumen pribadi

Gambar Baim mengelap tangannya di kain celananya. Pakain menjadi kotor.
Sumber: Dokumen pribadi

b. Mencuci Pakaian Kotor

Mencuci pakaian bisa dengan mesin cuci atau dengan tangan biasa. Mencuci pakaian dengan mesin cuci tidak terlalu sulit. Ayo, mintalah bimbingan ibu atau bibimu. Caranya sebagai berikut:

1) Memasukkan air ke bak cuci secukupnya.
2) Memasukkan sabun cuci (bubuk deterjen) secukupnya. Dan, diaduk dengan cara memutar pengatur waktu cuci ke angka 1-2 .
3) Memasukkan cucian ke bak cuci. Dan, putar pengatur waktu cuci sesuai dengan bahan cucian dan kekotorannya. Biasanya sekitar 30 menit. Setelah itu air dikeluarkan sampai bersih.
4) Memasukkan air lagi untuk membilas. Ayo, putar pengatur waktu cuci kira-kira 8 menit. Keran air ditutup apabila bilasan selesai.
5) Memasukkan cucian ke bak pemeras satu per satu. Lalu, pengatur waktu peras disetel ke angka 2-3. Setelah itu, cucian siap untuk dijemur di bawah sinar matahari.

Gambar mesin cuci (terlihat dari samping)
Sumber: Dokumen pribadi

Gambar mesin cuci (terlihat dari atas)
Sumber: Dokumen pribadi

Gambar pengatur waktu pada mesin cuci.
Sumber: Dokumen pribadi

Adapun mencuci dengan tangan biasa caranya bermacam-macam. Ada yang memakai alat gilasan, sikat, dan ada yang tidak memakainya. Ada yang memakai sabun colek tetapi ada juga yang memakai sabun bubuk deterjen. Tergantung tingkat kekotoran dan kebiasaannya.

Ayo, mintalah bimbingan ibu atau bibimu. Untuk mencuci pakaian yang tidak terlalu kotor caranya sebagai berikut:

1) Memasukkan air dan sabun bubuk deterjen ke bak cuci secukupnya. Diaduk sampai merata.
2) Memasukkan cucian hingga semua tercelup air. Dan, dibiarkan (merendam) kira-kira 15-30 menit.
3) Mengucek-ngucek memakai tangan atau papan gilasan sampai bersih. Bila ada kotoran yang susah hilang, bisa disikat-sikat sampai bersih.
4) Memeras pakaian, untuk kemudian dibilas dengan air bersih sebanyak 2-3 kali. Setelah itu, cucian siap untuk dijemur di bawah sinar matahari.

Gambar sabun colek, deterjen, papan gilasan dan bak air.
Sumber: Dokumen pribadi

Gambar pakaian yang dijemur di bawah terik matahari.
Sumber: Dokumen pribadi

c. Menyeterika Pakaian

Setelah kering pakaian harus diseterika. Selain pakaian menjadi rapi, seterika berguna untuk membunuh kuman. Ayo, lihatlah ibu atau bibimu ketika menyeterika pakaian. Coba, mintalah bimbingannya agar kamu bisa menyeterika bajumu sendiri.

Ketika menyeterika pakaian harus hati-hati. Karena panas seterika bisa membakar kulit tubuhmu. Seterika terlalu panas juga bisa merusak atau membakar pakaianmu. Ayo, ikuti aja garis seterikaan yang sudah ada. Lalu, lipat dengan rapi.

Gambar seterika, semprotan air dan pakaian.

Sumber: Dokumen pribadi

Mari Bermain

Belajar Mencuci

Ayo, siapkan baju atau sapu tanganmu yang kotor. Coba, cuci dengan sabun colek. Silakan, disikat kalau ada kotoran yang membandel. Lalu, jemur di bawah sinar matahari.

Bagaimana hasilnya? Silakan, tunjukkan kepada gurumu. Ayo, buat tabel di bukumu seperti tabel berikut ini. Coba centang sesuai dengan pengalaman dan kebiasaanmu.

No	Kebiasaan sehari-hari	Ya	Kadang	Tidak
1	Pakaian yang kamu cuci hasilnya: a. Bersih b. Harum c. Lebih cerah			 ....
2	Sebelumnya, pernahkah kamu mencuci pakaian sendiri	....	....	....
3	Sebelumnya, pernahkah kamu mencuci sepatu sendiri	....	....	....
4	Sebelumnya, pernahkah kamu mencuci topi sendiri	....	....	....
5	Sebelumnya, pernahkah kamu menyeterika pakaian sendiri	....	....	....
	Catatan dan tandatangan Guru:	Nama Siswa: Nama dan tanda tangan Wali Murid:		

B. Kebutuhan Istirahat dan Tidur

Apa yang kamu rasakan bila terus-menerus belajar tanpa istirahat? Pasti capek atau lelah. Dengan berdiam diri (istirahat) sejenak rasa lelahmu akan berkurang. Lalu, bagaimana rasanya bila semalaman kamu melek terus? Pasti terasa ngantuk, dan lemas. Berdiam diri sejenak tidak akan mengurangi rasa kantukmu. Tetapi, kamu butuh tidur.

1. Kebutuhan Istirahat

Setelah bermain, berolahraga atau belajar tubuh pasti terasa lelah. Kadangkala juga pegal-pegal. Hal ini terjadi bila di dalam otot banyak timbunan asam laktat. Asam laktat itu berasal dari sisa proses pembakaran zat makanan selama tubuh beraktivitas.

Bagaimana cara menghilangkan rasa lelah dan pegal-pegal? Caranya, dengan istirahat. Dengan istirahat asam laktat dikeluarkan dari tubuh oleh aliran darah sehingga tubuh menjadi segar kembali.

Kebutuhan istirahat bukan hanya karena tubuh lelah. Tetapi, ada juga karena kejenuhan dalam suatu kegiatan. Oleh karena itu, istirahat dapat dilakukan dengan berbagai cara. Di antaranya dengan relaksasi, rekreasi dan tidur.

a. Relaksasi

Relaksasi adalah kegiatan untuk mengurangi ketegangan. Misalnya, matamu akan capek atau tegang setelah berjam-jam membaca. Dengan relaksasi beberapa menit saja, ketegangan itu bisa berkurang. Relaksasinya bisa dengan mengarahkan pandangan ke benda-benda jauh.

Menulis terus-menerus juga mengakibatkan tanganmu terasa tegang. Dengan relaksasi otot tangan, ketegangan itu akan berkurang. Misalnya dengan menggerak-gerakkan atau mengayun-ayunkan tangan.

Begitu juga, ketika kamu capek karena berdiri terlalu lama. Maka, kamu dapat relaksasi dengan duduk-duduk. Sebaliknya, ketika kamu capek karena duduk terlalu lama. Maka, kamu dapat relaksasi dengan jalan-jalan kecil.

Dino mengerak-gerakkan tangannya karena pegal-pegal.
Sumber: Dokumen pribadi

Baim dan Adi duduk-duduk di bangku panjang, kakinya diayun-ayunkan.
Sumber: Dokumen pribadi

b. Rekreasi

Kebutuhan istirahat bukan hanya untuk menghilangkan kecapekan fisik. Kebutuhan istirahat juga untuk menghilangkan kejenuhan dari kegiatan sehari-hari. Oleh karena itu, hari Minggu dapat digunakan untuk menghindari kejenuhan itu.

Caranya, di antaranya dengan berekreasi. Rekreasi dapat membuat perasaanmu menjadi segar kembali. Bersemangat lagi, untuk belajar kembali.

Tempat untuk rekreasi sebaiknya yang masih alami. Di pedesaan, pegunungan atau di pantai. Tempatnya yang indah, dengan suara binatang yang merdu.

Udaranya segar, bebas polusi, sehingga oksigen tersedia cukup dan bersih. Proses pernapasan berlangsung baik , mampu memulihkan energi. Pertumbuhan dan perkembangan sel-sel lancar. Pikiran menjadi segar.

Rekreasi tidak harus di tempat yang jauh. Apalagi dengan biaya mahal. Kamu dapat rekreasi di tempat yang dekat dan murah. Asalkan, tempat dan lingkungannya sehat dan aman.

Kamu pun dapat berekreasi sesuai dengan sarana yang ada. Misalnya, sarana berenang, memancing, taman bermain dan kebun binatang. Semua itu akan menyegarkan pikiranmu bila kamu suka melakukannya.

Catatan untuk siswa:
Kamu harus ditemani orang dewasa bila:
1. Hendak pergi (rekreasi) ke tempat yang jauh.
2. Hendak pergi ke tempat renang, memancing, kebun binatang, dan tempat lain yang membahayakan jiwamu.

Gambar Baim dan Adi memancing di sungai.
Sumber: Dokumen pribadi

Gambar Lusi dan Dela sedang bermain-main di taman bunga.
Sumber: Dokumen pribadi

2. Kebutuhan Tidur

Apa jadinya bila orang dipaksa tidak tidur terus-menerus? Para ilmuwan telah meneliti terhadap tikus yang dipaksa tidak tidur. Ternyata, tikus-tikus itu pada tumbang dan mati. Sistem kekebalan dan pertahanannya menurun dan melemah karena tidak tidur.

Pada saat tidur, sistem kekebalan dan pertahanan tubuh bertugas. Di antara tugas-tugas tersebut adalah:

1) Menghambat kuman influenza berkembang biak
2) Menyembuhkan luka.
3) Memangkas kanker sejak masih berupa tunas.

Bagaimana kerja organ-organ lainnya pada saat orang tidur? Yang terjadi pada tubuh orang yang sedang tidur adalah:

1) Sebagian besar pertumbuhan terjadi.
2) Otak dan pancaindra beristirahat.
3) Pernapasan lambat.
4) Tekanan darah, suhu tubuh dan kecepatan denyut jantung menurun.

Apa hasilnya dari semua itu? Seperti yang kamu rasakan, setelah tidur tubuh terasa segar kembali. Bila tubuhmu tidak segar kembali, maka ada masalah. Mungkin tidurmu kurang lama, tidak nyenyak atau salah posisinya. Atau, tubuhmu memang lagi sakit.

Lalu, bagaimanakah tidur yang baik itu? Tidur yang baik tentunya tidur yang menyehatkan dan menyegarkan tubuh. Tidur yang baik itu harus dipersiapkan sebelumnya dengan baik.

Yaitu, dengan cara berikut:

1) Tidak tidur terlalu malam. Waktu tidur dari pukul 09.00 sampai 05.00 Wib.
2) Mencuci tangan, kaki dan muka.
3) Menggosok gigi.
4) Menggunakan pakaian tidur.
5) Membersihkan dan merapikan tempat tidur.
6) Tidur dengan posisi miring atau terlentang.
7) Berdoa

Gambar Dino menggosok gigi
Sumber: Dokumen pribadi

Gambar Dino sedang tidur /istirahat.
Sumber: Dokumen pribadi

Kebutuhan waktu tidur ditentukan oleh faktor usia. Semakin tua usia seseorang umumnya semakin sedikit waktu untuk tidur. Kebutuhan waktu tidur tersebut sebagai berikut:

1) Seorang bayi tidur sampai 16 jam/hari.
2) Anak berusia 9 – 12 tahun tidur sampai 10 jam/hari (termasuk tidur siang)
3) Orang dewasa tidur butuh waktu 6-8 jam/hari.

Mari Bermain

Tidur yang Baik

Ayo, persiapkan dirimu agar dapat tidur dengan baik. Silakan praktikkan petunjuk-petunjuk untuk mempersiapkannya. Jangan ada yang terlewat ya.

Petunjuk guru:

- Siswa membaca teks berulang-ulang agar siswa dapat memahami materi.
- Guru memberi contoh cara mencuci dengan atau tanpa mesin cuci.
- Guru meminta siswa untuk berhati-hati bila ingin mempraktikkan latihan menyeterika pakaian.

Ayo, diskusikan hasil tidurmu tadi malam.
Silakan tulis hasilnya di buku latihanmu ya.

1. Jam berapakah kamu tidur?
2. Apakah kamu mencuci tangan, kaki dan muka?
3. Apakah kamu menggosok gigi?
4. Apakah kamu memakai pakaian tidur atau yang longgar?
5. Apakah tempat tidurmu bersih dan rapi?
6. Apakah kamu tidur tengkurap?
7. Apakah kamu berdoa sebelum tidur?
8. Jam berpakah kamu bangun?
9. Apakah yang kamu rasakah setelah bangun tidur? Apa sebabnya?

Rangkuman

1. Memakai pakaian harus yang bersih dan rapi.
2. Selain karena rasa malu, berpakaian berguna untuk:
   - Melindungi tubuh dari sengatan panas sinar matahari
   - Melindungi tubuh dari udara dingin
   - Melindungi tubuh dari air hujan
   - Melindungi tubuh dari debu dan kotoran
3. Menjaga kebersihan pakaian dapat dilakukan dengan cara hati-hati memakainya agar tidak cepat kotor, mencucinya dan menyeterikanya.
4. Istirahat dibutuhkan untuk menghilangkan rasa lelah dan kejenuhan seseorang.
5. Istirahat dapat dilakukan dengan relaksasi, rekreasi dan tidur.
6. Relaksasi adalah kegiatan untuk mengurangi ketegangan.
7. Rekreasi dapat menghilangkan kejenuhan dari rutinitas.
8. Tidur dibutuhkan tubuh untuk :
   - Menjaga sistem kekebalan dan pertahanan tubuh
   - Memulihkan kesegaran tubuh
9. Semakin tua usia seseorang umumnya semakin sedikit waktu untuk tidur.

Ayo Uji Kemampuan 5

Bagaimana teman?
Asyik kan berolahraga. Sekarang saatnya menguji kemampuanmu.

Petunjuk guru:

- Guru mengadakan uji kompetensi siswa.
- Guru meminta siswa menuliskan jawabannya di buku latihan

A. Ayo pilih jawaban yang benar

Coba, perhatikan gambarnya ya

1. Untuk melindungi tubuh dari sengatan sinar matahari Baim memakai . . . .
   a. pakaian
   b. payung
   c. topi

2. Dino berjalan melompati kubangan air. Dela berjalan menghindari kotoran. Mereka berusaha agar pakaiannya tidak . . . .
   a. sobek
   b. kotor
   c. putih

3. Pakaian yang dijemur di bawah terik matahari akan menjadi . . . .
   a. rapi
   b. kering
   c. bersih

4. Baim dan Adi sedang memancing ikan di sungai. Mereka mengisi liburan sekolah dengan acara . . . .
   a. rekreasi
   b. relaksasi
   c. reaksi

5. Adi mengerak-gerakkan tangannya karena pegal-pegal setelah lama menulis. Cara Adi untuk mengurangi ketegangan disebut . . . .
   a. rekreasi
   b. relaksasi
   c. reaksi

B. Ayo lengkapi kalimat berikut

1. Berpakaian bersih dan rapi dapat membuat kamu . . . .
2. Bila pakaianmu kotor sebaiknya kamu segera . . . .
3. Istirahat dapat menghilangkan rasa lelah dan . . . .
4. Relaksasi adalah kegiatan untuk mengurangi . . . .
5. Semakin tua usia seseorang umumnya semakin . . . waktu untuk tidur

Pilihan jawaban:

a. kejenuhan	b. ketegangan	c. PD (percaya diri)
d.sedikit	e. mencucinya

C. Ayo jelaskan pendapatmu

1. Bagaimana pendapatmu bila ada temanmu memakai baju kotor dan bau tidak sedap serta duduk di dekatmu?
2. Bagaimana sikapmu bila teman di sampingmu mengantuk ketika mengikuti pelajaran?

D. Ayo berlatih

1. Coba praktikkan cara menyemir sepatu yang benar.
2. Coba praktikkan cara melipat pakaian (baju dan celana/rok).

BAB

Permainan Kombinasi Gerak Dasar (2)

Setelah mempelajari bab ini kamu dapat:

1. Mempraktikkan gerak bareng bersama teman-teman saat berjalan, berlari dan melompat tanpa ada yang tertinggal atau tercecer.
2. Melakukan serangkaian gerak mengayun lengan, memutar kepala, meliukkan badan dan menekuk lutut dalam Permainan Kapal Selam.
3. Memantulkan bola.
4. Memvoli bola datang yang dipantulkan.
5. Menendang bola.
6. Mengontrol bola datang yang ditendang.

Sumber: Dokumen pribadi

Kata Kunci

~ balok titian ~ nahkoda
~ kapal selam ~ memvoli
~ kontrol bola ~ punggung kaki
~ memantul ~ bola.

Hai, teman.

Di semester I kamu sudah belajar kombinasi beberapa gerak dasar. Bagaimana rasanya? Seru, kan? Sekarang, bagaimana kalau kombinasi geraknya lebih banyak lagi? Wah, pasti lebih seru lagi. Coba saja pelajari, yuk.

A. Permainan kombinasi gerak jalan, lari dan lompat

Gerak berjalan, berlari, lalu melompat tentu tidak sulit bagi kamu. Tapi, bagaimana kalau gerakan itu dilakukan bareng-bareng? Bagaimana kalau dengan bergandengan tangan bersama teman-temanmu? Bagaimana kalau harus melompat melewati rintangan?

Itulah, tantangan permainan yang harus kamu hadapi. Tapi, jangan takut dulu. Kamu bersama teman-temanmu harus banyak latihan. Karena, permainan ini membutuhkan nilai-nilai kerjasama, toleransi, kejujuran, tanggung jawab dan saling menghargai. Semakin banyak berlatih, maka semakin mudah nilai-nilai itu diraih. Ayo coba, kamu pasti bisa.

Mari Bermain

Permainan Gerak Bareng (2)

Permainan ini hampir sama dengan Permainan Gerak Bareng (1). Panjang lapangan juga sekitar 200 meter. Ada gerak jalan dan lari. Bedanya, di permainan ini ada gerak melompat dan berjalan di atas balok titian. Tetapi tidak ada bunyi peluit (mendadak) untuk menandakan saatnya berlari.

Permainan ini juga dimainkan dengan beregu. Setiap regu terdiri tiga anak yang saling bergandengan tangan. Mari, perhatikan aturannya.

Sikap awal	:	berdiri di belakang garis *start*, dan berpegangan tangan.
Gerak pertama	:	berjalan bareng sekitar 30 meter.
Gerak kedua	:	Setiap anak harus berjalan di atas balok titian 3 meter. Anak yang lain mengikuti disampingnya dengan tetap berpegangan tangan sampai anak ke-3.
Gerak ketiga	:	melompati sepasang garis berjarak 60 cm bareng-bareng. Garis yang harus dilewati sebanyak tiga pasang.
Gerak keempat	:	berlari bareng sampai garis akhir.

Regu pemenang:

- Regu yang paling cepat melewati garis akhir.
- Mampu melewati rintangan balok titian dan tiga pasang garis.
- Tidak pernah ada yang lepas gandengan tangannya.

Catatan untuk siswa:
Agar kamu dan temanmu tidak jatuh dari balok titian, maka:
1. Gerakan harus sama-sama.
2. Tidak boleh menarik teman yang lagi meniti di balok titian.

Ayo, praktikkan dengan kompak. Jangan sampai ada temanmu yang tertinggal atau jatuh. Hati-hati ya.

Gerak pertama

Gerak kedua anak-1

Gerak kedua anak-2

Gerak kedua anak-3

Gerak ketiga

Gerak keempat

Gambar permainan gerak bareng (2)
Sumber: Dokumen pribadi

B. Permainan kombinasi gerak memutar, menekuk lutut, mengayun lengan dan meliukkan badan

Halo, teman.

Apakah kamu pernah naik kapal laut? Kapal selam? Nah, sekarang kamu bisa bergaya seperti kapal selam. Bagaimana caranya? Yuk, ikuti permainan Dino dan kawan-kawan di bawah ini. Lalu, praktikkan ya.

Mari Bermain

Permainan Kapal Selam

Ada enam anak berbaris 1-2-2-1. Dino berdiri di bagian belakang. Dino bertindak sebagai nahkoda. Dino yang mengendalikan jalannya kapal selam. Aba-aba Dino selalu diikuti oleh gerakan teman-temannya.

Sikap awal

Aba-aba "Kapal selam, . . .":

- maju : Lengan diayun ke depan-belakang. Lengan kanan-kiri bersilangan.
- turun : kepala diputar ke kiri, tangan di pinggang. Lutut ditekuk pelan-pelan sampai jongkok.
- naik : kepala diputar ke kanan, tangan di pinggang, Posisi awal jongkok lalu berdiri pelan-pelan.
- badai dari kiri : badan diliukkan ke kanan, tangan di pinggang.

- badai dari kanan : badan diliukkan ke kiri, tangan di pinggang.
- badai dari depan : badan diliukkan ke belakang, tangan di pinggang.
- badai dari belakang: badan diliukkan ke depan, tangan di pinggang.
- bersandar : lutut ditekuk pelan-pelan sampai jongkok.

Agar tidak salah gerakannya, perhatikan gambar-gambar di bawah ini. Ayo berlatih terus, biar lancar.

Gerak kapal selam maju

Gerak kapal selam turun

Gerak kapal selam naik

Badai dari kiri

Badai dari kanan

Badai dari depan

Badai dari belakangu

Gerak kapal selam bersandar

Gambar permainan kapal selam

Sumber: Dokumen pribadi

C. Permainan kombinasi gerak dasar memvoli, memantulkan, menendang dan mengontrol bola.

Hai teman.

Sekarang, saatnya kamu bermain bola lagi. Ayo, ajak teman-temanmu untuk bermain bola. Silakan perhatikan aturan permainannya. Yuk!

1. Kombinasi gerak memantulkan dan memvoli bola

Mari Bermain

Latihan Memantulkan Bola

Adi, Baim, Dela dan Lusi berdiri berjajar. Dino berdiri di hadapan mereka. Dino membawa bola. Dino bertindak sebagai pembagi bola.

Dino memantulkan bola ke arah Adi. Adi menangkapnya dan memantulkan kembali ke arah Dino. Dino memantulkan bola ke arah Baim, Dela dan Lusi bergantian. Mereka pun menangkapnya dan memantulkan kembali ke arah Dino.

Dino memantulkan bola ke arah Adi.

Adi memantulkan bola ke arah Dino.

Gambar latihan memantulakan bola

Sumber: Dokumen pribadi

Mari Bermain

Latihan Memvoli Bola

Latihan memvoli bola bisa dilakukan secara berpasangan. Lusi melempar bola atas ke arah Dela. Dela memvoli bola datang dari Lusi. Lusi pun memvoli bola datang dari Dela. Demikian seterusnya.

Latihan memavoli bola
Sumber: Dokumen pribadi

Mari Bermain

Kombinasi Memantulkan dan Memvoli Bola

Adi, Baim, Dela dan Lusi berdiri berjajar. Dino berdiri di hadapan mereka. Dino membawa bola. Dino bertindak sebagai pembagi bola.

Dino memantulkan bola ke arah Adi. Adi memvoli bola tersebut kembali ke arah Dino. Begitu pula, Dino memantulkan bola ke arah Baim, Dela dan Lusi bergantian. Mereka pun memvolinya kembali ke arah Dino.

Gambar Dino memantulkan bola ke lantai mengarah ke Adi
Sumber: Dokumen pribadi

Gambar Adi memvoli bola yang datang dari Dino
Sumber: Dokumen pribadi

2. Kombinasi Gerak Menendang dan Mengontrol Bola

Mari Bermain

Latihan Menendang Bola

Menendang bola bisa dilakukan dengan kaki kanan atau kaki kiri. Adapun cara menendang bola ada beberapa macam. Saat ini kamu akan berlatih menendang dengan dua cara. Yaitu, menendang dengan kaki bagian dalam dan bagian punggung kaki. Silakan lihat gambar.

Gambar menendang bola dengan kaki bagian dalam
Sumber: Dokumen pribadi

Gambar menendang bola dengan punggung kaki
Sumber: Dokumen pribadi

Mari Bermain

Latihan Mengontrol Bola

Mengontrol bola adalah menghentikan ataun menahan bola. Mengontrol bola bisa dengan kaki kanan atau kaki kiri. Caranya ada beberapa macam. Saat ini kamu hanya berlatih mengontrol bola dengan bawah kaki. Silakan lihat gambar.

Gambar mengontrol bola dengan kaki kanan
Sumber: Dokumen pribadi

Gambar mengontrol bola dengan kaki kiri
Sumber: Dokumen pribadi

Mari Bermain

Kombinasi Menendang dan Mengontrol Bola

Ayo, cari pasanganmu untuk bermain. Setiap pasangan mendapat bola. Jarak pasangan berdiri sekitar 4 meter.

Ayo, tendang bola dengan kaki kanan/kirimu. Maka, pasanganmu akan mengontrol bola tersebut. Lalu, temanmu akan menendangnya ke arahmu. Kamu pun mendapat bola itu untuk dikontrol dan ditendang kembali. Begitulah seterusnya, menendang dan mengontrol bola secara bergantian.

Gambar Dino menendang bola ke arah Adi dengan kaki kanan

Sumber: Dokumen pribadi

Gambar Adi mengontrol bola dengan kaki kiri

Sumber: Dokumen pribadi

Gambar Dino mengontrol bola dengan kaki kanan

Sumber: Dokumen pribadi

Gambar Adi menendang bola dengan kaki kiri

Sumber: Dokumen pribadi

Engkau telah memberi kami kelincahan tubuh. Kami pun dapat bermain bola dengan asyik.

Rangkuman

1. Kombinasi gerak jalan, lari dan lompat dapat dipraktikkan dalam Permainan Gerak Bareng (2).
2. Kombinasi gerak memutar kepala, menekuk lutut, mengayun lengan dan meliukkan badan dapat dipraktikkan dalam Permainan Kapal Selam.
3. Kombinasi gerak memantulkan dan memvoli bola dapat dipraktikkan dalam Permainan Kombinasi Memantulkan dan Memvoli Bola.
4. Kombinasi gerak menendang dan mengontrol bola dapat dipraktikkan dalam Permainan Kombinasi menendang dan mengontrol bola

Ayo Uji Kemampuan 6

Bagaimana teman?
Asyik kan berolahraga. Nah, sekarang saatnya menguji kemampuanmu.

Petunjuk guru:

- Guru mengadakan uji kompetensi siswa.
- Guru meminta siswa menuliskan jawabannya di buku latihan

A. Ayo pilih jawaban yang benar

Coba, perhatikan gambarnya ya

1. Anak-anak sedang . . . .
   a. berjalan
   b. berlari
   c. melompat

2. Anak-anak melompat dengan . . . .
   a. merentangkan tangan
   b. bergandengan tangan
   c. melepaskan tangan

3. Dela sedanga memutar . . . .
   a. kepala
   b. badan
   c. pinggang

4. Dino sedang . . . bola ke lantai.
   a. melemparkan
   b. memukulkan
   c. memantulkan

5. Dino sedang . . . bola.
   a. melempar
   b. menendang
   c. mengontrol

B. Ayo lengkapi kalimat berikut

1. Bergerak bareng membutuhkan . . . .
2. Aba-aba “Kapal selam, bersandar!” berarti lutut . . . .
3. Memvoli bola memakai . . . .
4. Menendang bola bisa dengan kaki bagian . . . .
5. Yang dimaksud mengontrol bola adalah . . . bola

Pilihan jawaban:

a. tangan b. punggung c. kerjasama
d. menghentikan e. ditekuk

C. Ayo jelaskan pendapatmu

1. Bagaimana pendapatmu bila temanmu menarik kamu hingga jatuh saat kamu meniti di atas balok titian?
2. Apakah kamu suka bermain bola setelah kamu belajar menendang dan mengotrol bola? Ayo, berikan alasanmu?

D. Ayo berlatih

1. Coba kamu berlatih memvoli bola sendirian. Caranya, lempar bola (voli) ke atas (tidak terlalu tinggi) lalu kamu voli berulang kali setiap bola ke bawah. Berapa kali kami kamu mampu memvoli bola tersebut hingga bola tidak jatuh ke tanah?
2. Ayo bermain kucing-kucingan. Satu anak bertindak sebagai kucing yang hendak merebut bola. Anak-anak yang lain (berjumlah 3-5 anak) harus saling mengumpan dan menendang bola agar tidak direbut oleh anak yang bertugas sebagai kucing. Bila bola dapat direbutnya maka anak yang mengumpan atau mengontrol bola tersebut harus menggantikan untuk bertugas sebagai kucing.

BAB

7 Kebugaran Jasmani (2)

Setelah mempelajari bab ini kamu dapat:

1. Memahami arti pentingnya kelenturan dan kelentukan tubuh.
2. Melatih kelenturan tubuh dengan beberapa latihan peregangan dinamis dan statis.
3. Metatih koordinasi gerak dengan latihan berangkai 4 pos.

Sumber: Dokumen pribadi

Kata Kunci

- ~ kelenturan
- ~ sendi
- ~ dinamis
- ~ statis
- ~ gerak.
- ~ otot
- ~ peregangan
- ~ peregangan
- ~ koordinasi

Hai, teman.

Tubuh bugar memang menyenangkan. Selain sehat, tubuh terasa segar. Agar tubuh tetap bugar, kamu harus rajin berolahraga. Setidak-tidaknya dengan latihan dasar kebugaran. Latihan-latihan macam apakah itu? Yuk, pelajari dalam bab ini.

A. Latihan Kelentukan dan kelenturan tubuh

Untuk apakah latihan kelentukan dan kelenturan itu?

Yaitu, untuk memudahkan dan melancarkan gerakan anggota tubuh. Semakin lentur anggota tubuh maka semakin mudah digerakkan. Sehingga otot dan persendian tubuh dapat digerakkan sempurna. Tidak kaku, dan dapat digerakkan sesuai dengan yang diinginkan.

Agar tidak kaku, otot dan persendian harus dilatih peregangan. Baik dengan peregangan dinamis maupun peregangan statis. Latihan peregangan kayak apakah itu? Ayo, ikuti penjelasan berikut ini.

1. Peregangan Dinamis

Peregangan dinamis dilakukan dengan menggerak-gerakkan. Baik dengan memutar, mengayun atau meregang-regang anggota tubuh. Sehingga otot dan sendi meregang dan akhirnya menjadi lentur.

Bagaimanakah caranya?

Caranya, dengan menggerak-gerakkan anggota tubuh. Dimulai dari anggota tubuh bagian atas sampai ke bagian bawah. Arah gerakannya bolak-balik.

Mari Bermain

Peregangan Dinamis

Ayo, praktikkan gerakan berikut ini.

Gambar memutar kepala.
Sebanyak 2 x 8 hitungan.
Sumber: Dokumen pribadi

Gambar menggelengkan kepala.
Sebanyak 2 x 8 hitungan.
Sumber: Dokumen pribadi

Gambar meliukkan badan ke kanan-kiri. Sebanyak 2 x 4 hitungan.
Sumber: Dokumen pribadi

Gambar meliukkan badan ke depan-belakang. Sebanyak 2 x 4 hitungan.
Sumber: Dokumen pribadi

Gambar memutar tangan. Sebanyak 2 x 8 hitungan.
Sumber: Dokumen pribadi

Gambar jongkok dan berdiri. Sebanyak 2 x 4 hitungan.
Sumber: Dokumen pribadi

2. Peregangan Statis

Apakah peregangan statis itu?

Adalah, peregangan pada bagian sendi dan menahannya beberapa waktu. Waktunya bisa dalam hitungan 1 sampai 8.

Mari Bermain

Peregangan Statis

Ayo, praktikkan peregangan berikut ini.
Lakukan peregangan dalam hitungan 1 sampai 8.

Gambar berdiri dan mencium lutut.
Sumber: Dokumen pribadi

Gambar duduk selunjur, kaki rapat dan mencium lutut.
Sumber: Dokumen pribadi

Gambar duduk dengan satu kaki ditekuk ke dalam, dan mencium lutut.
Sumber: Dokumen pribadi

Gambar sikap lilin.
Sumber: Dokumen pribadi

B. Latihan Koordinasi Gerak

Tahukah kamu, apakah latihan koordinasi gerak itu?

Latihan koordiasi gerak adalah latihan menyesuaikan dan mengatur gerak. Geraknya diatur sesuai dengan pos-pos yang telah ditentukan. Latihan ini dilakukan dengan penuh disiplin dan riang gembira. Sehingga tubuh menjadi bugar, yatitu sehat dan segar.

Mari Bermain

Berangkai 4 Pos

Hai, teman.

Ayo, bermusyawarah dengan teman-temanmu. Untuk menentukan siapa saja yang menempati pos-1, pos-2, pos-3 dan pos-4. Setelah itu, setiap anak siap-siap untuk bergerak.

Ketika Gurumu memberi aba-aba “mulai” maka semua anak di posnya mulai bergerak. Ketika Gurumu memberi aba-aba “berhenti” maka semua anak di posnya berhenti bergerak. Dan, semua anak harus segera pindah ke pos berikutnya.

Setiap anak yang menempati pos baru harus menyesuaikan geraknya. Karena di setiap pos terdapat tugas bergerak yang berbeda-beda. Maka, silakan perhatikan tugas di masing-masing pos. Yaitu:

- Pos-1 : lari-lari di tempat
- Pos-2 : memutar-mutar tangan
- Pos-3 : meliuk-liukkan tubuh
- Pos-4 : jongkok dan berdiri

Ayo, praktikkan permainan berangkai 4 pos ini.

Petunjuk guru:

- Guru memperagakan setiap gerakan latihan agar siswa dapat menirukan dengan benar dan disiplin.
- Jumlah dan lamanya latihan disesuaikan dengan kondisi anak agar tidak terlalu letih.

Gambar lari di tempat di Pos-1
Sumber: Dokumen pribadi

Gambar memutar tangan di Pos-2
Sumber: Dokumen pribadi

Gambar meliukkan tubuh di Pos-3
Sumber: Dokumen pribadi

Gambar jongkok dan berdiri di Pos-4
Sumber: Dokumen pribadi

Engkau telah memberi kami kebugaran tubuh.
Kami pun akan terus rajin berolahraga agar tetap bugar.

Rangkuman

1. Latihan kelentukan dan kelenturan adalah latihan untuk memudahkan dan melancarkan gerakan anggota tubuh.
2. Agar lentur, otot dan persendian harus dilatih peregangan. Baik dengan peregangan dinamis maupun peregangan statis.
3. Peregangan dinamis dilakukan dengan menggerak-gerakkan. Baik dengan memutar, mengayun atau memantul-mantulkan anggota tubuh.
4. Peregangan statis dilakukan dengan meregangkan bagian sendi dan menahannya untuk beberapa waktu.
5. Latihan koordinasi gerak adalah latihan menyesuaikan dan mengatur gerak. Geraknya diatur sesuai dengan pos-pos yang telah ditentukan. Latihan koordinasi gerak dapat dilakukan melalui latihan berangkai 4 pos.

Ayo Uji Kemampuan 7

Bagaimana teman?
Asyik kan berolahraga. Nah, sekarang saatnya menguji kemampuanmu.

Petunjuk guru:

- Guru mengadakan uji kompetensi siswa.
- Guru meminta siswa menuliskan jawabannya di buku latihan

A. Ayo pilih jawaban yang benar

Coba, perhatikan gambarnya ya

1. Latihan ini untuk .... sendi dan otot.
   a. meregangkan
   b. menegangkan
   c. mematahkan

2. Latihan jongkok-berdiri termasuk latihan ....
   a. peregangan statis
   b. peregangan dinamis
   c. peregangan tetap

3. Pada latihan ini, kaki rapat, mencium lutut dan duduk ....
   a. sikap lari gawang
   b. sikap selunjur
   c. sikap lilin

4. Pada latihan berangkai ini, lari di tempat ada di ....
   a. Pos-1
   b. Pos-2
   c. Pos-3

5. Pada latihan berangkai ini, meliukkan badan terdapat di ....
   a. Pos-2
   b. Pos-3
   c. Pos-4

B. Ayo lengkapi kalimat berikut

1. Latihan kelenturan berguna untuk . . . gerakan anggota tubuh.
2. Agar lentur, otot dan persendian harus dilatih . . . .
3. Peregangan dengan cara menggerak-gerakan anggota tubuh disebut . . . .
4. Meregangkan bagian sendi dan menahannya beberapa waktu disebut . . . .
5. Untuk menyesuaikan dan mengatur gerak dibutuhkan . . . .

Pilihan jawaban:

a. peregangan statis b. peregangan dinamis c. koordinasi gerak
d. melancarkan e. peregangan

C. Ayo jelaskan pendapatmu

1. Bagaimana rasanya setelah latihan kebugaran? Sehat dan segar? Seharusnya tubuhmu terasa bugar. Kalau terasa capek/sakit, mungkin kamu jarang olahraga atau sedang sakit.
2. Adakah bagian latihan kebugaran yang tidak kamu sukai atau takuti? Mengapa demikian?

D. Ayo berlatih

1. Coba, lakukan latihan peregangan dinamis dan statis setiap pagi. Setelah seminggu atau dua minggu, apakah tubuhmu semakin bugar?
2. Ayo latihan koordinasi gerak berangkai 4 pos bersama teman-temanmu. Selain tubuh semakin sehat, kamu pun dapat bermain-main riang bergembira bersama teman-teman. Seandainya kamu bisa, buatlah sendiri jenis gerakan yang kamu sukai.

BAB

8 Senam Ketangkasan

Setelah mempelajari bab ini kamu dapat:

1. Mempraktikkan latihan senam ketangkasan dengan dan tanpa alat.
2. Mempraktikkan permainan lompat tinggi dengan dan tanpa alat.
3. Mempraktikkan permainan lompat kaki bangau.
4. Mempraktikkan permainan lompat kangkang dengan dan tanpa alat.

Sumber: Dokumen pribadi

Kata Kunci

~ senam	~ ketangkasan
~ alat	~ membungkuk
~ lompat	~ kangkang
~ kaki bangau	~ tinggi
~ guling	~ anjing kencing

Hai teman.

Apakah manfaat dari senam ketangkasan? Selain tubuh semakin sehat, bugar dan indah, senam ketangkasan juga dapat meningkatkan keterampilan dan kesiapan mental. Bagaimana caranya? Yuk, pelajari pada bab ini.

A. Senam Ketangkasan tanpa Alat

Sebagai bahan latihan awal, kamu bisa berlatih lompat kangkang. Setelah itu, berlatih lompat tinggi dan lompat kaki bangau. Ayo, lakukan berulangkali dengan benar dan disiplin.

1. Lompat Kangkang tanpa Alat

Bagaimanakah lompat kangkang tanpa alat itu? Ayo perhatikan uraian dan gambar berikut ini.

Mari Bermain

Lompat Kangkang tanpa Alat

Cara melakukan lompat kangkang tanpa alat adalah:

1) Berdiri tegak dengan tangan lurus di samping badan.
2) Lutut ditekuk sehingga posisi agak jongkok.
3) Melompat ke atas setinggi-tingginya sambil membuka kedua kaki ke samping selebar-lebarnya.
4) Lalu saat tubuh akan turun, segera tutup kembali kedua kaki untuk menumpu/menapak ke lantai lagi.

Lutut ditekuk

Lompat dengan kaki terbuka

Kaki menapak kembali

Gambar lompat kangkang tanpa alat

Sumber: Dokumen pribadi

2. Lompat Tinggi tanpa Alat

Bagaimanakah caranya agar lompatanmu tinggi? Caranya, sebelum melompat kamu mengambil awalan. Awalan itu bisa berupa lari atau dengan posisi jongkok. Tanpa awalan itu lompatanmu pasti lebih rendah. Ayo, buktikan.

Mari Bermain

Lompat Tinggi tanpa Alat

Ayo, adakan lomba lompat tinggi. Setiap anak melompat setinggi-tingginya dengan memegang kapur tulis. Ketika melompat, saat melayang di udara, tangan mencoret tiang. Hasil coretan itu merupakan tanda capaian dalam melompat. Silakan memakai awalan melompat lari atau posisi jongkok. Bandingkan mana yang lebih tinggi? .

Gambar lompat tinggi dengan awalan lari

Gambar lompat tinggi dengan awalan jongkok

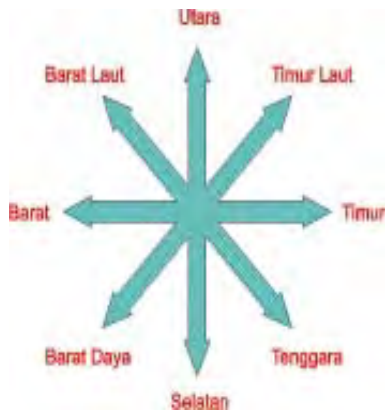
Sumber: Dokumen pribadi

3. Lompat Kaki Bangau

Pernahkah kamu melihat burung bangau berdiri? Burung bangau terlihat indah ketika ia berdiri dengan satu kaki. Sikap kaki bangau ini dapat kamu tiru. Bertambah indah lagi bila kamu gunakan untuk melompat. Melompat dengan satu kaki sambil tangan mengayun. Tangan mengayun dari bawah ke samping.

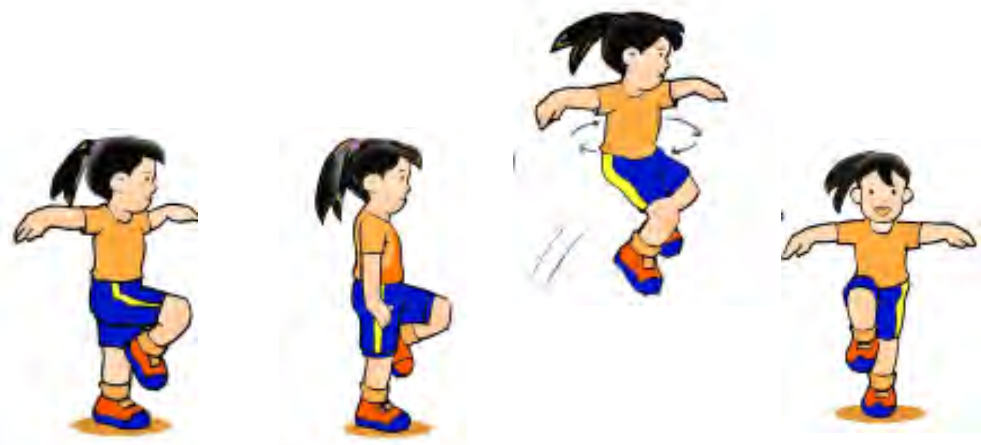
Mari Bermain

Lompat Kaki Bangau

Ayo, melompat dengan kaki bangau. Melompat di tempat dengan tumpuan satu kaki. Biar lebih seru lagi, ayo ikuti aba-aba temanmu.

Gambar arah mata angin

Aba-abanya, "Lompat . . .":

- timur : melompat sambil berputar sehingga badan menghadap timur.
- barat daya : melompat sambil berputar sehingga badan menghadap barat daya.
- tenggara : melompat sambil berputar sehingga badan menghadap tenggara.

Dan seterusnya. Perhatikan arah mata angin di tempatmu. Dengan permainan ini kamu akan mudah menghapalkannya.

Gambar lompat kaki bangau

Sumber: Dokumen pribadi

B. Senam Ketangkasan dengan Alat

Senam ketangkasan dengan alat bisa dikembangkan dari gerakan senam ketangkasan tanpa alat. Misalnya lompat kangkang dan lompat tinggi dengan alat.

1. Lompat Kangkang dengan Alat

Lompat kangkang dengan alat ini pengembangan dari lompat kangkang dan lompat tinggi tanpa alat. Ayo, perhatikan uraian dan gambar berikut ini. Lalu, praktikkan dengan benar.

Mari Bermain

Lompat Kankang dengan Alat

Alat yang digunakan untuk dilompati adalah peti atau temanmu dengan posisi membungkuk. Cara melakukan lompat kangkang dengan alat adalah:

1) Berlari beberapa langkah sebagai awalan menuju peti.
2) Pada saat kedua tangan menumpu peti, kedua kaki menolak dan mengangkang (membuka) lebar ke samping. Sehinga kedua kaki tersebut dapat melewati peti.
3) Ketika kaki berada di atas peti, kedua tangan menolak agar tubuh ikut melenting ke depan.
4) Kedua kaki merapat lurus ke depan, untuk mendarat ke lantai.

Catatan untuk siswa:

Alat harus aman:

1. Tidak ada bagian yang tajam, atau paku menonjol.
2. Posisi anak seperti rukuk dalam salat, kepala tidak boleh mendongak.

Sikap berlari

Tangan menumpu pada peti dan kaki mengangkang

Kaki turun merapat

Kedua kaki mendarat ke lantai

Gambar lompat kangkang dengan alat

Sumber: Dokumen pribadi

2. Lompat Tali

Lompat tali ini juga merupakan pengembangan dari lompat kangkang tanpa alat. Lompat kangkangnya ke samping seperti lompat tinggi gaya anjing kencing atau gaya guling (*streaddle*). Ayo, perhatikan uraian dan gambar berikut ini. Lalu, praktikkan dengan benar.

Mari Bermain

Lompat Tali

Alat yang digunakan adalah tali dari rafia atau karet gelang. Kedua tali dibentang oleh kedua anak setinggi mata kaki pada awalnya, lalu naik setinggi lutut, bahu, hidung, kuping dan kepala. Lompatnya seperti lompat tinggi gaya guling atau anjing kencing. Cara melakukannya adalah:

1) Berlari beberapa langkah sebagai awalan menuju tali. Posisi awal lari agak serong (kiri) terhadap letak tali.
2) Pada saat mendekati talii, kaki kiri menolak, dan kaki kanan mengangkang, naik melewati tali.
3) Ketika kaki berada di atas tali, tubuh ikut melenting ke samping depan.
4) Kaki kanan mendarat ke lantai lebih dulu, lalu diikuti kaki kiri. Posisi badan berbalik (menghadap) ke belakang.

Gambar lompat tali
Sumber: Dokumen pribadi

Rangkuman

1. Senam ketangkasan bisa dibedakan menjadi dua macam. Yaitu:
   - Senam ketangkasan tanpa alat, dan dengan alat.
2. Senam ketangkasan tanpa alat dapat dilakukan dengan latihan:
   - Lompat Kangkang • Lompat Tinggi • Lompat Kaki Bangau
3. Senam ketangkasan lompat kangkang dan lompat tinggi dapat pula dilakukan dengan alat.

Ayo Uji Kemampuan 8

Bagaimana teman?
Asyik kan berolahraga. Nah, sekarang saatnya menguji kemampuanmu.

Petunjuk guru:

- Guru mengadakan uji kompetensi siswa.
- Guru meminta siswa menuliskan jawabannya di buku latihan

A. Ayo, pilih jawaban yang benar

Coba, perhatikan gambarnya ya

1. Latihan lompat tinggi bisa menggunakan awalan . . . .
   a. duduk
   b. jongkok
   c. berdiri

2. Berdiri seperti burung bangau. Berarti berdiri dengan bertumpu pada . . . .
   a. satu kaki
   b. dua kaki
   c. lutut

3. Pada saat lompat kangkang ke atas, kedua kaki . . . ke samping selebar-lebarnya.
   a. ditutup
   b. dibuka
   c. kaku

4. Lalu saat tubuh akan turun, segera tutup kembali . . . untuk mendarat ke lantai lagi.
   a. kedua kaki
   b. kedua tangan
   c. kedua lutut

5. Lompat tinggi dengan alat dapat dilakukan dengan . . . .
   a. gaya anjing kencing
   b. gaya kupu-kupu

c. gaya katak

B. Ayo lengkapi kalimat berikut

1. Melompat dengan awalan lari akan lebih . . . daripada tanpa awalan.
2. Selain awalan lari, melompat juga bisa memakai awalan . . . .
3. Tangan merentang seperti sayap burung bangau, berguna untuk menjaga . . . .
4. Lompat tinggi gaya anjing kencing disebut pula gaya . . . .
5. Lompat kangkang dapat dilakukan dengan alat berupa . . . .

Pilihan jawaban:

a. keseimbangan b. guling c. tinggi
d. peti e. jongkok

C. Ayo jelaskan pendapatmu

1. Bagaimana perasaanmu saat kamu dijadikan alat untuk lompat kangkang temanmu? Takut, malu, biasa aja, was-was atau senang sekali? Ayo, jelaskan mengapa demikian perasaanmu?
2. Bagaimana sikapmu bila temanmu tidak mau bergantian menjadi alat untuk lompat kangkang? Benci, senang, biasa aja atau maklum? Ayo jelaskan mengapa sikapmu demikian?

D. Ayo berlatih

1. Coba, lakukan bergantian dengan temanmu untuk dijadikan sebagai alat untuk melompat kangkang.
2. Ayo lakukan lomba lompat tinggi tanpa alat. Lompatan siapakah yang paling tinggi di antara kamu dan teman-temanmu?

Engkau telah memberi kami ketangkasan.
Kami bisa bermain dengan berbagai cara dan alat.

9 Gerak Ritmik Lokomotor

Setelah mempelajari bab ini kamu dapat:

1. Mempraktikkan gerak ritmik lokomotor dalam beberapa permainan.
2. Mempraktikkan gerak ritmik lokomotor individual dengan atau tanpa diiringi musik/bernyanyi.
3. Mempraktikkan gerak ritmik lokomotor beregu dengan atau tanpa diiringi musik/bernyanyi.
4. Mempraktikkan gerak ritmik lokomotor beregu/individual dengan percaya diri, disiplin dan kerjasama.

Sumber: Dokumen pribadi

Kata Kunci

~ gerak ritmik
~ individual
~ saling silang
~ segitiga
~ lokomotor
~ beregu
~ langkah jinjit

Hai teman.

Gerak ritmik lokomotor adalah gerak berpindah tempat yang beraturan dan berirama. *Wow,* kayak apakah gerakan lokomotor itu? Ayo, pelajari pada bab ini.

A. Gerak ritmik lokomotor individual dengan atau tanpa musik

Gerak ritmik ini dapat dilakukan dengan berjalan ke depan atau ke samping. Berjalan sambil mengayunkan tangan secara teratur dan berirama.

1. Langkah kaki menyilang ke depan-belakang sambil mengayunkan tangan

Gerakan ini akan menguatkan otot dan persendian. Terutama otot dan persendian bahu dan pinggang. Silakan coba, kamu pasti bisa.

Melangkah dan Mengayun Ritmik

Sikap awal berdiri tegak. Tangan agak mengepal. Lalu, siap-siap gerakan selanjutnya dengan aba-aba hitungan.

Aba-aba hitungan:

- Satu : kaki kiri melangkah menyilang ke depan. Kedua tangan mengayun ke kiri.
- Dua : kaki kanan melangkah menyilang ke depan. Kedua tangan mengayun ke kanan.
- Tiga : kaki kiri melangkah menyilang ke depan. Kedua tangan mengayun ke kiri.
- Empat : kaki kanan melangkah menyilang ke depan. Kedua tangan mengayun ke kanan.
- Lima : kaki kanan melangkah menyilang ke belakang. Kedua tangan mengayun ke kiri.
- Enam : kaki kiri melangkah menyilang ke belakang. Kedua tangan mengayun ke kanan.
- Tujuh : kaki kanan melangkah menyilang ke belakang. Kedua tangan mengayun ke kiri.
- Delapan : kaki kiri melangkah ke belakang, dekat kaki kanan. Seperti sikap awal.

Ayo, latihan terus. Lebih seru lagi kalau diiringi musik atau sambil bernyanyi. Misalnya bernyanyi lagu *Halo-halo Bandung*. Silakan, rasakan kesegaran dan keindahan gerakannya.

Sikap awal

Hitungan 1 *Hitungan 2* *Hitungan 3* *Hitungan 4*

Hitungan 5 *Hitungan 6* *Hitungan 7* *Hitungan 8*

Gambar melangkah dan mengayun ritmik

Sumber: Dokumen pribadi

2. Langkah kaki menyilang ke samping sambil tepuk tangan

Gerakan ini akan menguatkan otot dan persendian. Terutama otot dan persendian bahu dan pinggang.

Mari Bermain

Melangkah dan Bertepuk Tangan Ritmik

Sikap awal berdiri tegak. Tangan siap bertepuk. Lalu, siap-siap gerakan selanjutnya dengan aba-aba hitungan.

Aba-aba hitungan:

- Satu : kaki kiri melangkah menyilang ke samping kanan. Sambil bertepuk tangan.
- Dua : kaki kanan melangkah menyilang ke samping kanan. Sambil bertepuk tangan.
- Tiga : kaki kiri melangkah menyilang ke samping kanan. Sambil bertepuk tangan.
- Empat : kaki kanan melangkah menyilang ke samping kanan. Sambil bertepuk tangan.
- Lima : kaki kanan melangkah menyilang ke samping kiri. Sambil bertepuk tangan.
- Enam : kaki kiri melangkah menyilang ke samping kiri. Sambil bertepuk tangan.
- Tujuh : kaki kanan melangkah menyilang ke samping kiri. Sambil bertepuk tangan.
- Delapan : kaki kiri melangkah menyilang ke samping kiri. Sambil bertepuk tangan. Kembali ke sikap awal.

Sikap awal

Gambar melangkah dan bertepuk tangan ritmik
Sumber: Dokumen pribadi

Ayo, latihan terus. Sambil mengikuti irama musik atau sambil bernyanyi. Misanya irama musik lagu *Maju Tak Gentar*. Silakan, rasakan kesegaran dan kegembiraannya.

B. Gerak ritmik lokomotor beregu dengan atau tanpa musik

Sekarang kamu belajar gerak ritmik lokomotor beregu. Gerak ritmik ini lebih sulit, karena kamu dan teman-temanmu harus kompak, disiplin, dan bekerjasama. Tapi, kamu pasti bisa. Ayo, coba.

1. Langkah jinjit segitiga dan melompat beregu

Langkah kaki jinjit akan menguatkan otot di bagian ujung kaki. Gerak langkah segitiga dan lompat beregu akan menampilkan keindahan gerak. Apalagi diiringi musik, atau sambil bernyanyi. Hati pun menjadi riang gembira.

Petunjuk guru:

- Guru dapat berkreasi sendiri untuk mencipta-kan gerak ritmik lokomotor berda-sarkan sosial budaya setempat
- Guru bersama siswa memberi aplaus setelah permainan berakhir.

Mari Bermain

Langkah Jinjit Segitiga

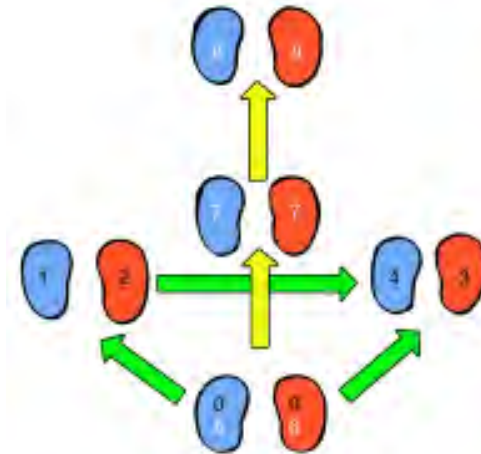
Sikap awal, berdiri, baris bertiga dan saling berpegangan tangan. Tangan diangkat setinggi bahu. Lalu, siap-siap bergerak dengan aba-aba hitungan.

Aba-aba hitungan:

- Satu : kaki kiri melangkah jinjit ke depan, agak serong ke kiri.
- Dua : kaki kanan melangkah jinjit mengikuti langkah kaki kiri.
- Tiga : kaki kanan melangkah jinjit ke samping kanan.
- Empat : kaki kiri melangkah jinjit mengikuti langkah kaki kanan.
- Lima : kaki kiri melangkah jinjit ke belakang, agak serong ke kiri (ke posisi sikap awal).
- Enam : kaki kanan melangkah jinjit mengikuti langkah kaki kiri.
- Tujuh : melompat lurus ke depan dengan tumpuan dua kaki.
- Delapan : melompat lagi lurus ke depan dengan tumpuan dua kaki.

Ayo, latihan terus sampai mahir. Coba, pakai iringan musik atau sambil bernyanyi. Misanya irama musik lagu *Balonku*. Silakan, rasakan kesegaran dan keindahan gerakannya.

Sikap awal

Gambar gerakan langkah jinjit segitiga
Sumber: Dokumen pribadi

Gambar jejak tapak kaki permainan langkah jinjit segitiga

Sumber: Dokumen pribadi

2. Lompat saling silang beregu

Permainan ini membutuhkan rasa percaya diri, kedisiplinan dan kerjasama. Bila tidak demikian, lompatannya bisa saling tabrakkan. Permainan ini juga akan menampilkan keindahan gerak.

Sikap awal, berdiri dua baris berhadap-hadapan. Setiap baris terdiri tiga anak. Setiap anak mengambil jarak dengan merentangkan tangan. Kedua tangan mengepal di depan dada. Lalu, siap-siap bergerak dengan aba-aba hitungan.

- Satu : melompat ke depan agak serong kiri. Melompat dan mendarat dengan tumpuan kaki kiri. Kaki kanan menekuk seperti kaki bangau.
- Dua : melompat ke belakang agak serong kanan (posisi sikap awal). Melompat dan mendarat dengan tumpuan dua kaki.
- Tiga : melompat ke depan agak serong kanan. Melompat dan mendarat dengan tumpuan kaki kanan. Kaki kiri menekuk seperti kaki bangau.

- Empat : melompat ke belakang agak serong kIiri (posisi sikap awal). Melompat dan mendarat dengan tumpuan dua kaki.

Sikap awal

Hitungan 1

Hitungan 2

Hitungan 3

Hitungan 4

Gambar gerakan lompat saling silang beregu
Sumber: Dokumen pribadi

Ayo, latihan terus. Sambil mengikuti irama musik atau bernyanyi. Misalnya irama musik lagu *Burung Kakaktua*. Silakan, rasakan kesegaran dan keindahan gerakannya.

Rangkuman

1. Gerak lokomotor adalah gerak berpindah tempat.
2. Gerak ritmik adalah gerak beraturan dan berirama.
3. Gerak ritmik lokomotor adalah gerak berpindah tempat yang beraturan dan berirama.
4. Gerak ritmik lokomotor bisa dilakukan dengan:
   - Diringin musik/bernyayi, atau tanpa diiringi musik/bernyanyi
   - Secara individual atau beregu
5. Gerak ritmik lokomotor individual bisa dilakukan dengan:
   - Langkah kaki menyilang ke depan-belakang sambil menga-yunkan tangan
   - Langkah kaki menyilang ke samping sambil bertepuk tangan
6. Gerak ritmik lokomotor beregu bisa dilakukan dengan:
   - Langkah jinjit segitiga dan melompat beregu
   - Lompat saling silang beregu

Engkau telah memberi kami rasa seni dan sosial.
Kami pun dapat berkreasi bersama teman-teman.

Ayo Uji Kemampuan 9

Bagaimana teman?
Asyik kan berolahraga. Nah, sekarang saatnya menguji kemampuanmu.

Petunjuk guru:

- Guru mengadakan uji kompetensi siswa.
- Guru meminta siswa menuliskan jawabannya di buku latihan

A. Ayo, pilih jawaban yang benar

Coba, perhatikan gambarnya ya

1. Kaki kiri melangkah menyilang ke depan. Kedua tangan mengayun ke . . . .
   a. kanan
   b. kiri
   c. tengah

2. Kaki kanan melangkah menyilang ke belakang. Kedua tangan mengayun ke . . . .
   a. kanan
   b. kiri
   c. tengah

3. Kaki kiri melangkah . . . ke depan, agak serong ke kiri.
   a. jinjit
   b. tegak
   c. datar

4. Kaki kiri melangkah jinjit ke . . . , agak serong ke kiri (ke posisi sikap awal).
   a. depan
   b. belakang
   c. samping

5. Kaki kanan menekuk seperti kaki . . . .
   a. kerbau
   b. komodo
   c. bangau

B. Ayo lengkapi kalimat berikut

1. Gerak lokomotor adalah gerak berpindah . . . .
2. Gerak ritmik lokomotor adalah gerak berpindah tempat yang . . . .
3. Gerak ritmik lokomotor bisa dilakukan sambil . . . .
4. Gerak ritmik lokomotor bisa dilakukan secara individual dan . . . .
5. Gerak ritmik lokomotor beregu membutuhkan . . . .

Pilihan jawaban:

a. bernyanyi
b. beregu
c. tempat
d. kerjasama
e. berirama

C. Ayo jelaskan pendapatmu

1. Di semester 1 kamu belajar gerak ritmik, sekarang belajar lagi, bagaimana perasaanmu apakah lebih baik? Apakah masih takut, malu, biasa aja, atau semakin asyik aja? Ayo, jelaskan mengapa demikian perasaanmu?
2. Gerak ritmik manakah yang paling kamu sukai? Ayo, berikan alasanmu.

D. Ayo berlatih

1. Coba, lakukan latihan Permainan Langkah Jinjit Segitiga secara bertahap. Tahap pertama dengan 2 anak, tahap kedua dengan 3 anak dan tahap ketiga dengan 4 anak. Ayo, lakukan dengan benar dan kompak agar gerakannya nampak indah.
2. Permainan Langkah Saling silang Beregu harus dilakukan dengan benar dan kompak agar tidak saling bertabrakan dengan teman. Oleh karena itu, lakukanlah latihan dengan satu baris, tanpa berhadapan dengan baris lainnya, hingga benar-benar dapat menguasai gerakannya. Setelah itu, lakukanlah permainan tersebut dengan saling berhadapan dengan baris lainnya.

10 Renang Gaya Dada

Setelah mempelajari bab ini kamu dapat:

1. Bermain ciprat-cipratan air, lomba menyelam dan lempar tangkap bola untuk pengenalan air.
2. Mempraktikkan gerakan meluncur di air.
3. Mempraktikkan gerakan tungkai seperti pada renang gaya dada.
4. Mempraktikkan gerakan lengan seperti pada renang gaya dada.
5. Mempraktikkan cara pernapasan seperti pada renang gaya dada.
6. Mengkombinasikan gerakan meluncur, tungkai, lengan dan pernapasan pada renang gaya dada.

Sumber: Dokumen pribadi

Kata Kunci

~ renang	~ gaya dada
~ meluncur	~ lengan
~ tungkai	~ bernapas
~ lurus	~ mendorong
~ menekan	~ kombinasi.

Hai teman.

Tahukah kamu, bagaimana renang gaya dada itu? Renang gaya dada disebut juga renang gaya katak. Karena, gerakannya sama seperti katak berenang. Bagaimanakah gerak renang gaya dada itu? Yuk, pelajari yuk.

A. Pengenalan Air

Sebelum belajar renang sebaiknya kamu melakukan latihan ini. Kegunaannya adalah untuk menghilangkan rasa takut terhadap air. Juga, untuk menyesuaikan tubuh dengan air. Misalnya menyesuaikan tubuh dengan dingin, basah, dan tahanan air. Oleh karena itu, lakukanlah permainan berikut ini.

Mari Bermain

Ciprat-Cipratan Air

Ayo, berdiri melingkar di air kolam bersama teman-temanmu. Silakan ciprat-cipratan ke muka dan tubuh temanmu. Tidak berhenti dulu sebelum semuanya pada basah kuyup. Ayo, lakukan dengan bersuka ria.

Gambar bermain ciprat-cipratan
Sumber: Dokumen pribadi

Mari Bermain

Lomba Menyelam

Sebelum lomba menyelam, ayo belajar menyelam dulu. Caranya, kamu bisa berdiri dan berpegangan pada pinggir kolam. Ambil napas dalam-dalam dan tahan, lalu merundukkan kepala/badan ke dalam air. Tahan beberapa saat sampai kamu tidak tahan untuk bernapas, maka berdiri tegak kembali untuk mengambil napas di udara. Silakan lakukan latihan ini berulang kali sampai kamu terbiasa menyelam di air.

Berpegangan pada pinggir kolam, ambil napas.

Merundukkan kepala/badan, menahan/mengeluarkan napas.

Gambar latihan menyelam
Sumber: Dokumen pribadi

Ayo, berdiri melingkar di air kolam bersama teman-temanmu. Silakan menyelam ke air sekuat-kuatnya. Siapa yang paling lama menyelamnya, maka ia adalah pemenangnya. Ayo, lakukan bersama-sama dan bersuka ria.

Gambar lomba menyelam
Sumber: Dokumen pribadi

Mari Bermain

Lempar Tangkap Bola

Ayo, ajak 5-6 temanmu untuk bermain permainan ini. Silakan hom pim pah. Yang kalah menjadi perebut bola. Perebut bola berdiri di tengah teman-temannya yang berdiri melingkar. Perebutan dan lempar tangkap bola ini dilakukan di air kolam.

Anak-anak yang berdiri melingkar saling lempar dan tangkap bola. Setiap lemparan bola diusahakan tidak ditangkap oleh perebut bola. Jika berhasil ditangkap, maka pelempar bola berganti menjadi perebut bola.

Gambar lempar tangkap bola
Sumber: Dokumen pribadi

B. Gerakan Meluncur, Tungkai dan Lengan

Pada pelajaran ini kamu belajar renang gaya dada. Ada tiga gerak dasar renang yang harus kamu kuasai. Yaitu, gerak meluncur, gerak tungkai dan gerak lengan.

1. Gerakan Meluncur

Gerakan meluncur berguna untuk mempermudah dan memperlancar awal gerakan tubuh dalam berenang. Oleh karena itu, kuasailah gerakan ini dengan baik.

Mari Bermain

Meluncur ke Dinding.

Sikap awal:
1) Berdiri menghadap dinding kolam pada jarak sekitar 2 meter
2) Kedua lengan lurus ke depan

Gerakan meluncur :
1) Sesaat ambil napas dalam-dalam dan tahan
2) Badan dibungkukkan perlahan-lahan ke depan, lalu kepala dimasukkan ke permukaan air
3) Bersamaan itu, kedua kaki mendorong tubuh ke depan. Maka, tubuhmu meluncur ke depan.
4) Posisi meluncur dipertahankan dengan mengatur napas (dibuang) perlahan-lahan lewat mulut

Gerakan meluncur berhenti bila:
1) Tangan sudah menyentuh dinding kolam.

Gambar meluncur sampai ke dinding kolam

Sumber: Dokumen pribadi

2) Bila sudah tidak kuat menahan napas. Maka, kedua tangan segera dikeluarkan ke permukaan air. Kedua lutut ditarik menuju perut. Lalu, kedua kaki turun untuk kembali berdiri.

Gambar meluncur tidak sampai ke dinding kolam
Sumber: Dokumen pribadi

Meluncur Menolak Dinding

Sikap awal:
1) Berdiri membelakangi dinding kolam
2) Lengan lurus ke depan
3) Salah satu kaki diletakkan pada dinding kolam

Gerakan meluncur :
1) Sesaat ambil napas dalam-dalam dan tahan
2) Badan dibungkukkan perlahan-lahan ke depan, lalu kepala dimasukkan ke permukaan air
3) Bersamaan itu, kedua kaki mendorong tubuh ke depan. Maka, tubuhmu meluncur ke depan.
4) Posisi meluncur dipertahankan dengan mengatur napas (dibuang) perlahan-lahan lewat mulut
5) Bila sudah tidak kuat menahan napas. Maka, kedua tangan segera dikeluarkan ke permukaan air. Kedua lutut ditarik menuju perut. Lalu, kedua kaki turun untuk kembali berdiri.

Gambar Meluncur menolak dinding
Sumber: Dokumen pribadi

2. Gerakan Tungkai

Latihan gerakan tungkai dilakukan dengan memakai pelampung atau memanfaatkan pinggir kolam. Pelampung bisa berupa papan luncur atau ban mobil bekas.

Gerakan Tungkai Gaya Dada (1)

Sikap awal:
1) Berdiri menghadap dinding kolam
2) Kedua tangan berpegangan pada pinggir kolam

Gerakan tungkai:
1) Kedua kaki menghentak pada dasar kolam agar tubuh bisa terapung sesaat. Tangan menopang berat badan.
2) Lutut ditekuk, sehingga telapak kaki menghadap ke atas.
3) Kedua kaki menendang sampai kaki kanan dan kaki kiri berjauhan (terbuka) dan lurus.
4) Kedua kaki dirapatkan (dalam kondisi tetap lurus) sampai saling bersentuhan.

Dengan demikian urutan gerakan tungkai pada renang gaya dada adalah: tekuk, tendang dan rapatkan. Demikian seterusnya, diulang-ulang.

Sikap awal

Kaki menghentak pada dasar kolam agar tubuh naik

Tungkai menekuk

Tungkai menendang ke samping hingga lurus

Tungkai lurus merapat

Gambar gerakan tungkai gaya dada (1)

Sumber: Dokumen pribadi

Mari Bermain

Gerakan Tungkai Gaya Dada (2)

Sikap awal:
1) Berdiri membelakangi dinding kolam
2) Kedua tangan berpegangan pada papan luncur atau ban mobil bekas

Gerakan tungkai sama dengan latihan sebelumnya. Urutan gerakan tungkai yaitu: tekuk, tendang dan rapatkan. Demikian seterusnya, diulang-ulang.

Sikap awal *Tungkai menekuk*

Tungkai menendang ke samping hingga lurus *Tungkai lurus merapat*

Gambar gerakan tungkai gaya dada (2)

Sumber: Dokumen pribadi

3. Gerakan Lengan

Latihan gerakan lengan dilakukan dengan bantuan pelampung. Namun, bisa juga dilakukan tanpa pelampung. Silakan praktikkan sampai mahir.

Mari Bermain

Gerakan Lengan

Sikap awal:
1) Badan dibungkukkan ke depan.
2) Kedua lengan lurus ke depan, telapak tangan saling bertemu/menempel.
3) Berdiri dengan paha menjepit papan luncur

Gerakan lengan:
1) Kedua kaki menghentak pada dasar kolam agar tubuh naik dan terapung. Kedua tungkai tetap menjepit papan luncur.
2) Kedua tangan menekan air ke samping (membuka) tidak terlalu lebar (selebar bahu). Selebihnya tarik ke bawah sampai ke dagu.
3) Gerakan kembali ke posisi awal, dengan meluruskan kedua lengan ke depan.

Dengan demikian urutan gerakan lengan pada renang gaya dada adalah: luruskan, tarik ke samping-bawah, dan luruskan. Demikian seterusnya, diulang-ulang.

Skap awal — *Menarik lengan ke samping-bawah* — *Meluruskan lengan*

Gambar gerakan lengan gaya dada

Sumber: Dokumen pribadi

C. Cara Bernapas Renang Gaya Dada

Mengambil napas ketika berenang bukan hal mudah. Terutama bagi kamu yang baru belajar berenang. Untuk itu, perlu berlatih terus-menerus. Sehingga, terbiasa dengan pernapasan di lingkungan air.

Untuk tahap awal, sebenarnya kamu sudah dilatih melalui lomba menyelam. Yaitu, mengambil napas di udara lalu mengeluarkannya di dalam air. Untuk selanjutnya, lakukanlah latihan-latihan berikut ini.

1. Pernapasan dengan berpegangan pada pelampung

Latihan ini untuk membiasakan pernapasan sambil menggerak-gerakkan tungkai. Terutama gerakan tungkai seperti dalam renang gaya dada.

Mari Bermain

Latihan Pernapasan (1)

Sikap awal:
1) Kedua tangan berpegangan pada pelampung
2) Kedua tungkai digerak-gerakkan seperti dalam renang gaya dada

Cara pernapasan:
1) Pada saat kaki ditarik mendekati pinggul, angkat kepala untuk mengambil napas.
2) Pada saat kaki mendorong ke belakang, masukkan kepala ke air dan keluarkan napas melalui mulut.

Menghirup udara saat kaki ditarik mendekati pinggul

Kaki menendang ke samping-belakang

Gambar latihan pernapasan gaya dada (1)
Sumber: Dokumen pribadi

2. Pernapasan dengan kedua paha menjepit pelampung

Latihan ini untuk membiasakan pernapasan sambil menggerak-gerakkan lengan. Terutama gerakan lengan seperti dalam renang gaya dada.

Latihan Pernapasan (2)

Sikap awal:
1) Berdiri dengan paha menjepit papan luncur
2) Kedua lengan digerak-gerakkan seperti dalam renang gaya dada.

Cara pernapasan:
1) Pada saat kedua lengan melakukan putaran penuh di depan dada, angkat kepala untuk mengambil napas.
2) Pada saat kedua lengan akan diluruskan ke depan, masukkan kepala ke air dan keluarkan napas melalui mulut.

Latihan pernapasan dengan menggerakkan lengan

Sumber: Dokumen pribadi

D. Kombinasi Gerak Lengan dan Tungkai

Gerak lengan dan tungkai serta cara pernapasannya sudah dipraktikkan. Gerakan-gerakan tersebut dapat dikombinasikan. Kombinasi dari gerakan-gerakan tersebut menghasilkan gerakan renang gaya dada.

Berenang Gaya Dada

Ayo, coba praktikkan kombinasi gerakan-gerakan tersebut di atas. Apakah kamu berhasil berenang dengan gaya dada? Kalau masih bingung mengkombinasikan gerakan-gerakan tersebut, silakan ikuti urairan berikut ini:

1) Ayo, lakukan gerakan meluncur.
2) Lalu, pada saat kedua lengan menekan ke bawah, kaki ditarik mendekati pinggul, dan kepala ke atas untuk mengambil napas.
3) Pada saat lengan lurus ke depan, tungkai menendang ke arah luar lalu merapat. Pada saat itu tubuh meluncur ke depan, mulut mengeluarkan napas di dalam air.

Gerakan meluncur *Kedua lengan menekan ke bawah*

Tungkai menendang keluar kemudian lurus *Tungkai lurus merapat*

Gambar renang gaya dada
Sumber: Dokumen pribadi

Ayo, latihan terus. Semakin sering latihan, semakin sempurna gerakan renangmu. Bila sudah mahir, kamu pasti merasakan keasyikannya.

Petunjuk guru:

- Guru memberi contoh setiap gerakan renang gaya dada di daratan (tanpa air) agar siswa mudah memahaminya.
- Sedini mungkin Guru mengantisipasi adanya siswa yang sakit, trauma atau ketakutan yang berlebihan terhadap air, agar tidak terja-di sesuatu yang membahayakannya.

Rangkuman

1. Renang gaya dada seperti renang gaya katak.
2. Pengenalan air berguna untuk menghilangkan rasa takut dan penyesuaian terhadap air.
3. Gerak meluncur berguna untuk mempermudah dan memperlancar awal gerakan tubuh dalam berenang.
4. Belajar gerak meluncur bisa dilakukan dengan menolakkan kaki pada dinding kolam atau pada dasar kolam.
5. Latihan gerakan tungkai bisa dibantu dengan memakai pelampung atau berpegangan pinggiran kolam.
6. Latihan gerakan lengan dilakukan dengan bantuan pelampung. Namun, bisa juga dilakukan tanpa pelampung.
7. Latihan cara pernapasan bisa dilakukan dengan latihan menyelam, berpegangan pada pelampung atau menjepit pelampung dengan kedua paha.
8. Berenang dengan gaya dada harus mengkombinasikan gerakan tungkai, lengan dan pernapasan yang teratur dan terarah.

Engkau telah memberi kami kesehatan dan keahlian. Kami pun dapat berenang bagaikan katak berenang.

Ayo Uji Kemampuan 10

Bagaimana teman?
Asyik kan berolahraga. Nah, sekarang saatnya menguji kemampuanmu.

Petunjuk guru:

- Guru mengadakan uji kompetensi siswa.
- Guru meminta siswa menuliskan jawabannya di buku latihan

A. Ayo, pilih jawaban yang benar

Coba, perhatikan gambarnya ya

1. Pengenalan air bisa dilakukan melalui sebuah permainan. Salah satu permainannya adalah . . . .
   a. Lomba menyelam
   b. Lomba balap karung
   c. Lomba lari pagi

2. Ketika akan berhenti meluncur, kedua tangan meraih pinggiran kolam. Kedua lutut ditarik menuju . . . .
   a. tangan
   b. perut
   c. punggung

3. Untuk permulaan, agar tubuh bisa naik dan mengapung, maka kedua kaki . . . ke dasar kolam.
   a. dihentakkan
   b. ditekuk
   c. dilipat

4. Latihan menggerakkan lengan dalam berenang dapat dilakukan dengan paha . . . pelampung.
   a. menjepit
   b. menendang
   c. mendorong

5. Saat meluncur, tangan lurus dan tungkai menendang ke arah luar lalu merapat. Adapun mulut . . . .
   a. mengambil napas
   b. mengeluarkan air
   c. megeluarkan napas

B. Ayo lengkapi kalimat berikut

1. Binatang yang berenang seperti gaya dada adalah . . . .
2. Pengenalan air berguna untuk menghilangkan rasa takut. Juga berguna untuk . . . terhadap air.
3. Gerak meluncur berguna untuk mempermudah dan . . . awal gerakan tubuh dalam berenang.
4. Latihan gerakan tungkai bisa dibantu dengan memakai pelampung atau . . . pada pinggiran kolam.
5. Berenang dengan gaya dada . . . gerakan tungkai, lengan dan pernapasan yang teratur dan terarah.

Pilihan jawaban:

a. memperlancar b. berpegangan c. katak
d. mengkombinasikan e. penyesuaian

C. Ayo jelaskan pendapatmu

1. Setelah belajar praktik berenang, bagamana perasaanmu? Suka, biasa saja, takut atau tidak suka berenang? Mengapa demikian?
2. Pada bagian mana dari pelajaran renang yang kamu sukai? Mengapa demikian?

D. Ayo berlatih

1. Ayo, berlomba menyelam. Siapa di antara kalian yang paling lama dalam menyelam?
2. Ayo, berlomba berenang gaya daya. Siapa di antara kalian yang paling cepat berenang gaya dada?

Bermain di Lingkungan Sekitar Sekolah

Setelah mempelajari bab ini kamu dapat:

1. Mengenali dan mempraktikkan jalan-jalan di lingkungan sekitar sekolah.
2. Mempraktikkan perjalanan dengan mengikuti jejak dalam denah.
3. Mempraktikkan kegiatan untuk menjaga keselamatan diri dan orang lain.
4. Mempraktikan pemilihan tempat bermain yang aman, dan mengetahui tempat-tempat yang tidak aman untuk bermain.
5. Mempraktikkan kegiatan untuk mempersiapkan bekal dan perlengkapan bermain.
6. Mempraktikkan kegiatan untuk meningkatkan kedisiplinan, kekompakan dan sikap tolong-menolong.

Sumber: Dokumen pribadi

Kata Kunci

~ denah	~ jejak
~ lingkungan	~ aman
~ nyaman	~ bekal
~ kompak	~ disiplin
~ tolong-menolong.	

Hai, teman.

Tahukah kamu, jalan mana saja yang menuju sekolahmu? Adakah tempat bermain yang menarik dan aman? Ayo, ikuti pelajaran ini agar kamu dapat memanfaatkan lingkungan sekitar sekolah dengan baik.

A. Perjalanan ke Sekolah

Berapa jauhkah jarak rumahmu ke sekolah? Tentu, jaraknya berbeda-beda dengan teman-temanmu. Mungkin ada rumah temanmu yang jaraknya sangat jauh. Ia harus berjalan kaki berjam-jam atau mungkin harus naik kendaraan ke sekolah. Melewati gang-gang kecil, jalan raya, perkampungan, sawah, sungai, lembah dan bahkan hutan.

Jalan-jalan menuju ke sekolah harus kamu kenali. Agar kamu tidak tersesat atau salah jalan. Dengan mengenalinya, kamu juga dapat memilih jalan yang paling kamu sukai, dekat dan aman. Jalan-jalan menuju ke sekolah dapat kamu gambar. Silakan lihat contoh denah berikut ini.

Denah Jalan Menuju Sekolah

Sumber: Dokumen pribadi

Mari Bermain

Mengikuti Denah Perjalanan

Ayo, bentuklah beberapa regu. Setiap regu diberi denah perjalanan ke suatu tempat. Tempat yang dituju regu satu berbeda dengan regu lainnya. Ayo, ikuti jejak-jejak yang digambar dan diterangkan di denah tersebut. Silakan tulis di buku latihamu, apa saja yang kamu temukan dalam perjalanan.

Setelah sampai di tempat tujuan, kembalilah ke sekolah lagi. Tetapi, jalan-jalan yang akan kamu lewati harus berbeda. Tulislah jalan-jalan dan tempat-tempat yang kamu lewati.

No	Jalan dan tempat yang dilewati saat perjalanan ke tempat tujuan	Jalan dan tempat yang dilewati saat kembali ke sekolah
1	______________________	______________________
2	______________________	______________________
3	______________________	______________________
4	______________________	______________________
5	______________________	______________________
6	______________________	______________________
7	______________________	______________________
8	______________________	______________________
9	______________________	______________________
10	______________________	______________________

B. Menjaga Keselamatan ketika Bermain di Lingkungan Sekitar Sekolah

Bermain memang mengasyikkan. Meskipun demikian, kamu harus waspada. Agar dapat menjaga keselamatan. Bagaimanakah caranya? Ayo, ikuti uraian berikut ini.

1. Memilih Tempat yang Aman untuk Bermain

Tidak semua tempat aman untuk bermain. Ada juga tempat yang tidak aman untuk bermain. Kayak apakah tempat-tempat itu?

a) Tempat yang Tidak Aman untuk Bermain

Tempat yang tidak aman, yaitu tempat yang kotor dan mudah menyakiti tubuh. Bahkan, ada pula tempat yang membahayakan jiwa. Tanda-tandannya:

- **Terdapat tanaman yang membahayakan**

Misalnya, tanaman berduri (semak-semak duri dan pohon bambu). Tanaman berbuah besar seperti durian dan kelapa. Serta, tanaman yang mau rubuh atau patah batangnya.

Gambar tempat/tanaman yang membahayakan untuk bermain
Sumber: Dokumen pribadi

- **Terdapat binatang yang membahayakan**

Misalnya, ular, anjing, kalajengking, lintah dan ulat. Meskipun berbahaya, sebagian binatang tersebut ada yang dipelihara orang. Namun demikian, tempat tersebut tetap berbahaya. Suatu saat binatang itu bisa lepas dari kandangnya.

Gambar tempat/binatang yang membahayakan
Sumber: Dokumen pribadi

- **Sempit, ramai ataupun pengap**

Tidaklah nyaman bermain benteng atau sepakbola di lapangan sempit. Di tempat ramai (banyak orang) juga akan membahayakan orang lain. Di tempat pengap juga tidak cocok untuk bermain. Karena, bermain atau berolahraga memerlukan lebih banyak udara segar.

Gambar tempat sempit, ramai dan pengap
Sumber: Dokumen pribadi

- **Di dekat jalan raya, sungai, sumur, tebing dan tempat sampah**

Tempat-tempat ini membahayakan jiwa bila digunakan untuk bermain. Di jalan raya banyak kendaraan berjalan kencang. Di sungai, mungkin ada di antara anak yang bermain tidak bisa berenang. Di dekat sumur, air dan lubangnya dalam. Di tebing, seringkali longsor. Dan di tempat sampah, kotor serta tempat kuman penyakit.

Gambar jalan raya, tebing dan sumur
Sumber: Dokumen pribadi

b) Tempat yang Aman untuk Bermain

Lalu, bagaimana tempat-tempat yang aman untuk bermain? Tentunya tidak di tempat-tempat yang disebutkan di atas. Selain itu, tempatnya harus nyaman seperti:

- **Teduh atau tidak terlalu panas**

Seperti di taman bermain yang banyak pepohonan, di gedung olahraga, atau di bawah pohon yang rindang tapi tidak membahayakan.

Taman bermain
Sumber: Dokumen pribadi

- **Tidak mengganggu ketenangan orang lain**

Tempat bermain harus agak jauh dari rumah orang, rumah sakit, tempat ibadah, dan lain-lain. Anak-anak suka berisik saat bermain. Sedangkan orang lain butuh ketenangan.

Gambar orang sakit di rumah sakit
Sumber: Dokumen pribadi

- **Tidak terlalu jauh dari rumah/sekolah**

Tempat bermain harus tidak jauh dari rumah/sekolah. Jauh dari rumah/sekolah akan merepotkan diri sendiri dan orangtuamu. Bisa saja pulang kemalaman, kecelakaan, atau orangtuamu membutuhkan bantuan. Sehingga, tempat bermain harus dekat.

Gambar tempat bermain dekat dengan rumah atau sekolah
Sumber: Dokumen pribadi

Mari Bermain

Memilih Tempat Bermain

Ayo, bentuk beberapa regu. Masing-masing regu terdiri dari 10 anak. Setiap regu boleh pergi kemana saja di lingkungan sekitar sekolah. Silakan catat mana saja tempat yang aman dan tidak aman untuk bermain.Coba, berikan alasannya. Ayo, buat tabel laporan seperti berikut ini.

No	Tempat Bermain	Keamanan Aman/Tidak	Alasannya
1	________	________	________
2	________	________	________
3	________	________	________
4	________	________	________
5	________	________	________
6	________	________	________
7	________	________	________
8	________	________	________
9	________	________	________
10	________	________	________

2. Membawa Bekal dan Perlengkapan Bermain

Bermain dan berolahraga adalah kegiatan gerak tubuh. Gerakan tubuh tersebut sangat banyak sampai mengeluarkan keringat. Oleh karena itu, ketika bermain atau berolahraga sebaiknya membawa bekal. Bekal makanan dan minuman. Untuk menggantikan cairan yang keluar dan tenaga yang banyak digunakan. Sehingga, tubuh tetap segar dan bertenaga.

Bekal bermain bisa berupa makanan kecil dan minuman segar. Seperti kue kering, roti, buah, dan air putih. Tetapi, bila waktu mainnya lama seharusnya membawa makanan berat. Misalnya, bermain dari pagi sampai sore maka perlu bekal makan siang.

Selain bekal makanan, sebaiknya juga disiapkan obat-obatan. Karena, ketika bermain dan berolahraga seringkali ada yang luka. Paling tidak obat-obatan untuk memberi pertolongan pertama. Seperti obat merah, perban, obat sakit perut/kepala dan sebagainya.

Gambar bekal bermain dan berolahraga
Sumber: Dokumen pribadi

Obat-obatan
Sumber: Dokumen pribadi

Selain bekal makanan dan obat-obatan, masih ada lagikah? Ya ada. Yaitu, perlengkapan bermaian/berolahraga. Perlengkapan permainan tentunya bermacam-macam. Perlengkapan itu tergantung jenis permainan. Misalnya, denah atau peta adalah perlengkapan untuk permainan mencari tempat.

Ada juga perlengkapan pribadi yang harus disiapkan setiap anak. Seperti baju/kaos, celana, sepatu, topi, tas dan alat tulis. Biodata pribadi juga perlu dibawa. Misalnya, nama anak, orangtua, alamat rumah dan sekolah, beserta nomor telponnya. Biodata ini sangat berguna, terutama saat tersesat atau kecelakaan. Orang lain bisa membantu kamu untuk menemukan rumah dan sekolahmu.

Mari Bermain

Mempersiapkan Bekal dan Perlengkapan

Kamu dan teman-teman akan mengadakan dua perjalanan. Perjalanan pertama, seperti dalam permainan *Mengikuti Denah Perjalanan.* Perjalanan kedua, seperti dalam permainan *Memilih Tempat Bermain.*

Oleh karena itu, ayo persiapkan bekal dan perleng-kapanmu. Jangan ada yang kelupaan dan tertinggal. Silakan buat tabel isian seperti berikut ini.

No	Bekal dam Perlengkapan yang kamu persiapkan	No	Bekal dam Perlengkapan yang kamu persiapkan
1	______________________	11	______________________
2	______________________	12	______________________
3	______________________	13	______________________
4	______________________	14	______________________
5	______________________	15	______________________
6	______________________	16	______________________
7	______________________	17	______________________
8	______________________	18	______________________
9	______________________	19	______________________
10	______________________	20	______________________

3. Sikap Menjaga Keselamatan

Orangtua atau guru tidak selalu dapat mengawasi kamu bermain. Adakalanya mereka harus mengerjakan pekerjaannya. Sedangkan kamu dan teman-temanmu dibiarkan untuk bermain sendiri. Oleh karena itu, kamu harus bisa menjaga keselamatan. Menjaga keselamatan diri sendiri, teman-teman ataupun orang lain.

Bagaimana menjaga keselamatan itu? Sebagian caranya sudah dibahas. Yang pertama, memilih tempat yang aman. Yang kedua, membawa bekal dan perlengkapan bermain. Selain itu, sikap menjaga keselamatan harus ditingkatkan. Yaitu, dengan meningkatkan sikap disiplin, kompak dan tolong-menolong.

a) Kedisiplinan

Kedisiplinan dalam bermain dapat menjaga keselamatan. Kedisiplinan membuat kamu selalu waspada terhadap waktu. Tidak bermain sampai hari gelap. Hari gelap karena mendung akan turun hujan. Atau, karena hari sudah menjelang malam.

Kedisiplinan membuat kamu taat terhadap aturan. Taat terhadap perintah orangtua, guru dan aturan bermain. Perintah

dan aturan dibuat untuk menciptakan ketertiban dan menjaga keselamatan. Apabila kamu melanggarnya, maka permainan bisa kacau. Mungkin kamu akan berkelahi dengan temanmu. Akhirnya keselamatan diri tidak terjaga, malah terancam.

Gambar anak berkelahi
Sumber: Dokumen pribadi

b) Kekompakan

Kekompakan dalam bermain dapat menjaga keselamatan. Orang yang tidak kompak akan tercerai berai dan tidak bersatu. Kekuatan orang yang tercerai berai akan melemah. Sehingga, keselamatannya tidak terjaga.

Misalnya, dalam regumu ada anak yang tidak mau bersatu. Ketua regu memutuskan menempuh jalan A. Tetapi, anak itu tidak mau mengikutinya. Ia menempuh jalan B meskipun sendirian. Maka, keselamatan anak itu tidak terjaga lagi. Karena dirinya tidak diawasi oleh teman-temannya.

Gambar anak tidak kompak dapat mengancam keselamatan diri
Sumber: Dokumen pribadi

c) Tolong-menolong

Suatu saat kamu pasti menghadapi kesulitan. Termasuk, saat kamu bermain dengan teman-temanmu. Ada kesulitan yang bisa kamu selesaikan sendiri. Tetapi, ada pula kesulitan yang harus diselesaikan dengan pertolongan teman.

Misalnya, tiba-tiba ada temanmu yang terpeleset masuk ke sungai. Tetapi ia tidak bisa berenang. Maka, kamu harus menolongnya. Menariknya dengan tali, batang pohon, ataupun pelampung. Sehingga, sampai ke pinggir sungai atau daratan. Kalau tidak, ia akan tenggelam dan terancam keselamatannya.

Gambar menolong teman tenggelam.
Sumber: Dokumen pribadi

Bisa jadi, suatu ketika bekal makan siangmu jatuh ke selokan. Padahal sepanjang perjalanan tidak ada warung makan. Perjalanan dari pagi sampai sore hari. Maka, sikap tolong-menolong sangat dibutuhkan. Mereka bisa saling menyisihkan bekal makan siangnya. Agar kamu juga bisa makan siang. Sehingga kesehatan dan keselamatanmu terjaga.

Gambar menolong teman kehabisan bekal makanan
Sumber: Dokumen pribadi

Mari Bermain

Sikap Menjaga Keselamatan

Ayo, praktikkan sikap saling menjaga keselamatan. Silakan praktikkan di dalam dua perjalananmu. Yaitu, perjalanan dalam permainan *Mengikuti Denah Perjalanan* dan *Memilih Tempat Bermain.*

Ayo, persiapkan tabel isian seperti berikut ini. Silakan, tulis sikap apa yang telah kamu kerjakan untuk menjaga keselamatan dirimu dan temanmu.

No	Kedisiplinan	Kekompakan	Tolong-menolong
1	____________ ____________ ____________	____________ ____________ ____________	____________ ____________ ____________
2	____________ ____________ ____________	____________ ____________ ____________	____________ ____________ ____________
3	____________ ____________ ____________	____________ ____________ ____________	____________ ____________ ____________

Petunjuk guru:

- Guru tidak memberi rute perjalanan yang membahayakan siswa (misal, sungai, tebing, jalan raya, dsb)
- Di perjalanan guru menunjuk-kan tempat-tempat yang aman dan yang tidak aman agar siswa paham dan me-nuliskannya di tabel isiannya.
- Guru merekaya-sa kondisi permainan untuk menum-buhkan sikap kompak, disiplin dan tolong-menolong.

Rangkuman

1. Mengenali jalan-jalan berguna agar kamu tidak tersesat, dapat memilih jalan yang kamu sukai, dekat dan aman.
2. Denah berguna untuk dapat mengikuti jejak perjalanan sampai pada tujuan, dengan cepat dan tidak tersesat.
3. Menjaga keselamatan ketika bermain di lingkungan sekolah dan sekitarnya dapat dilakukan dengan:
   a. Memilih tempat aman untuk bermain, dengan mengenali:
      1) Tempat yang tidak aman:
         - Terdapat tanaman yang membahayakan
         - Terdapat binatang yang membahayakan
         - Sempit, ramai ataupun pengap
         - Di dekat jalan raya, sungai, sumur, tebing dan tempat sampah.
      2) Tempat yang aman:
         - Teduh atau tidak terlalu panas
         - Tidak mengganggu ketenangan orang lain
         - Tidak terlalu jauh dari rumah/sekolah
   b. Membawa bekal dan perlengkapan bermain.
   c. Menjaga kedisiplinan, kekompakan dan tolong-menolong

Engkau telah memberi kami akal yang sempurna.
Kami pun dapat membedakan mana yang baik dengan mana yang tidak baik.

Ayo Uji Kemampuan 11

Bagaimana teman?
Asyik kan berolahraga. Nah, sekarang saatnya menguji kemampuanmu.

Petunjuk guru:

- Guru mengadakan uji kompetensi siswa.
- Guru meminta siswa menuliskan jawabannya di buku latihan

A. Ayo, pilih jawaban yang benar

Coba, perhatikan gambarnya ya

1. Ada tempat yang ditumbuhi tanaman berduri. Tempat tersebut . . . aman untuk bermain.
   a. sangat
   b. cukup
   c. tidak

2. Tempat menjadi tidak aman untuk bermain bila di dalamnya ada binatang . . . .
   a. ayam
   b. ular
   c. itik

3. Dino selalu membawa bekal saat bermain. Agar tidak kekurangan cairan tubuh, Dino . . . bekalnya.
   a. minum air
   b. makan roti
   c. makan kue

4. Agar setiap anak saling menjaga temannya, tidak tercerai berai dan bersatu, maka semua anak harus . . . .
   a. kompak
   b. diam
   c. berbicara

5. Setiap anak harus memiliki sikap tolong-menolong. Bila kamu melihat anak kehabisan bekal, maka kamu . . . .

a. mengahabiskan bekalmu sendiri
b. membagi bekalmu bersamanya
c. menyembunyikan bekalmu darinya

B. Ayo lengkapi kalimat berikut

1. Dengan denah kamu dapat mengikuti jejak perjalanan tanpa . . . .
2. Tempat yang tidak . . . dari rumah termasuk tempat aman untuk bermain.
3. Dino membawa buku yang berisi nama dan alamat orangtua dalam perjalanan. Berarti ia sudah mempersiapkan diri untuk menjaga . . . .
4. Adi selalu mengikuti keputusan ketua regunya. Berarti ia sudah bersikap . . . .
5. Dela selalu menjalankan aturan bermain. Berarti ia telah menegakkan . . . . .

Pilihan jawaban:

a. jauh b. kompak c. kedisiplinan
d. keamanan e. `tersesat

C. Ayo jelaskan pendapatmu

1. Apakah kamu suka melakukan perjalanan? Ayo, sebutkan alasanmu.
2. Suatu saat dalam perjalanan ke sekolah temanmu merasa sakit kepala. Bagaimana perasaanmu melihat teman yang sakit tersebut? Mengapa demikian?

D. Ayo berlatih

1. Ayo, lakukan perjalanan dari rumah ke sekolah. Silakan tulis jalan-jalan yang kamu lewati. Buatlah denahnya di buku tulis atau buku gambarmu.
2. Ayo, cari tempat yang aman untuk bermain di lingkungan sekolah. Setelah menemukannya, silakan tulis mengapa tempat tersebut aman untuk bermain.

Bahaya Penyakit dan Penggunaan Peturasan

Setelah mempelajari bab ini kamu dapat:

1. Mengetahui ciri-ciri dan bahaya penyakit diare, demam berdarah dan influenza.
2. Mengetahui cara mengatasi dan mencegah penyakit diare, demam berdarah dan influenza.
3. Mengetahui macam-macam peturasan dan cara penggunaannya.

Sumber: Dokumen pribadi

Hai teman.

Pernahkah kamu sakit diare, influenza atau demam berdarah? Bagaimana rasanya, tidak enak bukan? Tentu saja sakit itu tidak enak. Bahkan bisa membahayakan. Tahukah kamu apa bahayanya penyakit diare, influenza atau demam berdarah itu? Ayo, pelajari bab ini sampai tuntas ya.

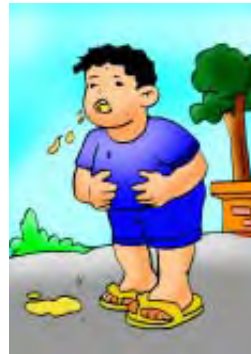
Kata Kunci

~ penyakit
~ demam
~ influenza
~ penpeturasan.
~ diare
~ berdarah
~ gejala

A. Mengenal Bahaya Penyakit

Mengenal bahaya penyakit itu banyak manfaatnya. Di antaranya, kamu akan berusaha mencegahnya. Bila memang sudah terkena penyakit, kamu akan lekas berobat atau tahu cara mengatasinya.

1. Penyakit diare

Apabila temanmu berak mencret-mencret, ayo beritahukan kepada guru. Boleh jadi ia terkena penyakit diare. Kalau mencret-mencret disertai muntah, biasa disebut muntaber (muntah dan berak). Mari, kenali ciri-cirinya.

Gambar anak muntah dan sakit perut
Sumber: Dokumen pribadi

a. Gejalanya:
   - Sering berak-berak encer, berupa kotoran, air dan lendir. Kadang-kadang disertai muntah-muntah.
   - Badan demam dan lemas.
   - Perut mulas.

b. Penyebabnya:
   - Keracunan makanan.
   - Peradangan usus.
   - Kekurangan gizi.

c. Akibatnya:
   - Badan lemas.
   - Apabila tidak segera ditolong, tubuh penderita akan kekurangan cairan dan zat garam yang dapat menyebabkan kematian.

d. Tindakannya:
- Penderita diberi minum terus, terutama setelah buang air (berak).
- Penderita diberi larutan oralit atau LGG (larutan gula dan garam).
- Penderita diberi obat diare yang dijual umum.
- Bila sakit berlanjut, penderita diperiksakan ke puskesmas/dokter.

Larutan oralit biasanya sudah terbungkus rapi. Cara penyeduhan dan pemakaiannya tertulis pada bungkusnya. Penderita dianjurkan minum oralit supaya tidak kehabisan cairan dalam tubuhnya.

Apabila tidak tersedia oralit, kamu juga bisa menggantikannya dengan larutan LGG. Cara membuat larutan LGG cukup mudah. Kamu pasti bisa. Yaitu, sebagai berikut:

1) Air matang hangat 200 cc dimasukkan ke dalam gelas
2) Masukkan gula pasir sebanyak 1 sendok makan
3) Masukkan garam sebanyak 1 sendok teh
4) Diaduk hingga gula dan garam larut.
5) Lalu, diminumkan ke penderita diare.

Gambar takaran LGG
Sumber: Dokumen pribadi

Penyakit diare tidaklah datang begitu saja. Kamu sebenarnya bisa mencegahnya. Cara pencegahan yang dapat kamu lakukan, misalnya:

1) Tidak sembarangan buang air besar. Buanglah di kakus, WC, atau peturasan.
2) Air minum selalu yang bersih dan sudah dimasak.
3) Menghindari makanan/jajanan yang kotor dan tidak sehat.
4) Mencuci tangan sebelum makan.
5) Menjaga kebersihan lingkungan.

Gambar makanan kotor dan busuk
Sumber: Dokumen pribadi

Gambar mencuci tangan
Sumber: Dokumen pribadi

2. Penyakit Influenza

Influenza biasa disebut dengan pilek atau flu. Penyakit ini kadangkala disertai dengan batuk. Mari, kenali ciri-cirinya.

a. Gejalanya:
- Badan lemas atau mudah lelah.
- Kelapa dan tenggorokan sakit.
- Tubuh di bagian persendian nyeri.
- Demam, dan sering bersin.
- Ingus sering keluar.
- Kadang-kadang batuk dan mual.

Gambar Dela pilek. hidung selalu dibersihkan.

Gambar Dela menutup hidung dan mulut saat bersin dan batuk

Sumber: Dokumen pribadi

b. Penyebabnya:
   - Tertular dari penderita.
   - Ketahanan tubuh rendah.

c. Akibatnya:
   - Badan lemas dan demam, kepala dan persendian sakit.
   - Tidak bisa beraktivitas (belajar, berolahraga dan bermain).

d. Tindakannya :
   - Penderita diberi minum asam dan gula.
   - Penderita diberi obat pilek yang dijual umum.
   - Bila sakit berlanjut, penderita diperiksakan ke puskesmas/dokter.

Influenza adalah penyakit menular. Oleh karena itu, kamu harus tahu cara pencegahannya. Yaitu, sebagai berikut:

1) Tidak tidur atau bermain lama-lama bersama penderita.
2) Mulut dan hidung ditutup ketika bersin atau batuk.
3) Tidak meludah dan membuang ingus sembarangan.
4) Menjaga ketahanan tubuh dengan makan cukup dan bergizi.
5) Menjaga tubuh agar tidak terlalu lelah.
6) Menjaga kebersihan lingkungan.

Gambar anak meludah sembarangan

Sumber: Dokumen pribadi

3. Penyakit Demam berdarah

Korban meninggal dunia akibat penyakit demam berdarah sudah banyak. Penyakit ini cukup berbahaya. Mari, kenali ciri-cirinya.

a. Gejalanya:
   - Suhu badan tinggi (demam).
   - Bintik-bintik merah muncul di kulit.
   - Kadang mimisan (keluar darah dari hidung).
   - Kepala pening, sakit.Kadang keringat dingin keluar.
   - Buang air besar bercampur darah.
   - Tubuh lemas.

b. Penyebabnya :
   - Virus yang ditularkan melalui gigitan nyamuk *Aedes aegypti.*

c. Akibatnya:
   - Badan lemas.
   - Apabila tidak segera ditolong, dapat menyebabkan kematian.

d. Tindakannya:
   - Penderita diberi minum yang banyak, termasuk diberi larutan oralit.
   - Penderita diberi makanan yang lunak.
   - Penderita segera diperiksakan ke puskesmas/dokter.

Gambar anak terbaring sakit demam ditengok oleh teman-temannya
Sumber: Dokumen pribadi

Penyakit demam berdarah boleh dibilang berbahaya. Oleh karena itu, kamu harus tahu cara pencegahannya. Yaitu, sebagai berikut:

- Mencegah bersarangnya nyamuk *Aedes aegypti*. Dengan cara:
  1) Menguras tempat penampungan air, seperti bak andi, gentong, tempayan dan drum. Minimal mengurasnya dua kali seminggu.
  2) Menutup tempat penampungan air.
  3) Mengubur barang bekas, seperti kaleng, botol, dan ban bekas.

Menguras bak air

Menutup tempayan

Mengubur barang bekas

Gambar kegiatan mencegah bersarangnya nyamuk

Sumber: Dokumen pribadi

- Melipat pakaian dan kain yang bergelantung serta menyimpannya ke dalam lemari.
- Memakai obat nyamuk bakar, semprot, oles di badan, ataupun kelambu ketika tidur.
- Memberantas nyamuk Aedes aegypti dengan pengasapan rumah, selokan dan tempat-tempat penggenangan air, melalui bantuan petugas kesehatan.

Mari Bermain

Kebiasaan Menjaga kesehatan

Ayo buat tabel seperti di bawah ini. Tabelmu dibuat di buku latihan ya. Coba centang sesuai dengan kebiasaanmu.

No	Kebiasaan sehari-hari	Ya	Kadang	Tidak
1	Apakah kamu pernah menderita penyakit			
	a) Influenza	. . . .		. . . .
	b) Deman Berdarah	. . . .		. . . .
	c) Diare	. . . .		. . . .
2	Kalau bersin kamu menutup hidung	. . . .	. . . .	. . . .
3	Kalau batuk kamu menutup mulut	. . . .	. . . .	. . . .
4	Kamu membuang ingus sembarangan	. . . .	. . . .	. . . .
5	Kamu membuang ludah sembarangan	. . . .	. . . .	. . . .
6	Kamu membuang sampah sembarangan	. . . .	. . . .	. . . .
7	Kamu suka mencuci tangan sebelum makan	. . . .	. . . .	. . . .
8	Kamu meletakkan pakaian sembarangan	. . . .	. . . .	. . . .
Catatan Guru:		Nama Murid:		
		Nama dan tanda tangan Wali Murid:		

B. Mengenal Penggunaan Peturasan

Peturasan, jamban, kakus, toilet dan WC artinya sama. Peturasan menjadi sarana pokok dalam keluarga untuk membuang air besar. Peturasan biasanya terdapat di dalam kamar mandi. Tetapi, ada juga peturasan yang terpisah dengan kamar mandi.

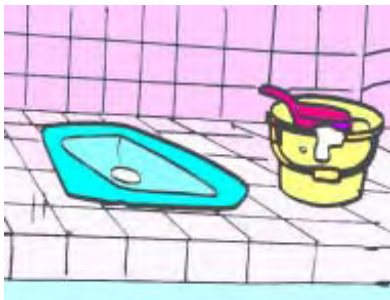
Peturasan biasanya mudah bau dan kotor. Oleh karena itu, sarana ini harus dijaga kebersihannya dan digunakan sebagaimana mestinya.

1. Macam peturasan dan cara penggunaannya

Macam peturasan lebih dari satu. Cara penggunaan setiap peturasan juga berbeda-beda. Oleh karena itu, kamu harus mengenal jenis dan cara penggunaannya.

a. Peturasan leher angsa

Pipa saluran peturasan ini melengkung berbentuk leher angsa. Pipa saluran tersebut menyalurkan kotoran menuju septic tank. Bagian atas saluran selalu digenangi air. Kegunaannya, untuk menahan bau tinjau agar tidak keluar pipa. Sehingga, bau tinja tidak menyebar.

Peturasan leher angsa terdapat dua jenis. Yaitu, peturasan jongkok dan peturasan duduk. Peturasan jongkok digunakan dengan cara jongkok. Setelah selesai memakainya, kotoran disiram dengan air hingga bersih. Menyiramnya bisa memakai ari ember atau air gayung.

Petugrasan jongkok

Petugrasan duduk

Gambar peturasan leher angsa

Sumber: Dokumen pribadi

duduk. Di bagian belakang atas biasanya terdapat tabung berisi air. Di tabung itu terdapat semacam keran. Bila diputar keran tersebut, maka airnya keluar deras. Air keluar deras menghanyutkan kotoran masuk ke pipa pembuangan. Jadi, cara menyiram kotorannya tidak dengan air gayung atau ember.

b. Peturasan cemplung

Mengapa dinamakan peturasan cemplung? Karena, kotorannya melalui pipa langsung menyemplung ke bak penampungan. Peturasan ini tidak perlu disiram dengan air banyak.

Untuk mengurangi atau menahan bau, peturasan ini dilengkapi tutup. Tutupnya dibuka apabila hendak dipakai. Ditutup kembali bila sudah selesai. Selain itu, peturasan ini dilengkapi pipa udara. Pipa udara itu menghubungan bak penampungan dengan udara. Tingginya kira-kira 2 meter.

Gambar peturasan cemplung
Sumber: Dokumen pribadi

2. Kebersihan Peturasan

Peturasan ataupun kamar mandi harus selalu bersih. Kalau kondisinya kotor sudah pasti tidak baik bagi kesehatan. Selain bau tidak sedap, juga menjadi tempat bersarangnya kuman penyakit. Oleh karena itu, kamu harus selalu menjaga kebersihannya.

Cara menjaga kebersihan peturasan tidaklah sulit. Kamu juga bisa mengerjakannya. Di antaranya:

1) Setelah selesai memakai peturasan harus disiram bersih.
2) Ruangannya diusahakan selalu mendapatkan udara segar (dari ventilasi). Bila ruangannya sempit dan pengap, dipasang pengharum ruangan dan lantai.
3) Ruangannya juga diusahakan mendapat penerangan (cahaya lampu/matahari) yang cukup.

Petunjuk guru:

- Guru memberi arahan dalam mengisi tabel dan memberikan komentarnya agar siswa menjadi terbiasa hidup sehat.

4) Minimal seminggu sekali lantai peturasan disikat dan dibersihkan dengan cairan pembersih lantai.
5) Tidak ada air yang selalu menggenang di lantai.
6) Di dalam bak selalu tersedia air bersih.

Mari Bermain

Kebiasaan Menggunakan Peturasan

Ayo buat tabel seperti di bawah ini. Tabelmu dibuat di buku latihan ya. Coba centang sesuai dengan kebiasaanmu.

No	Kebiasaan sehari-hari	Ya	Kadang	Tidak
1	Kamu biasa menggunakan peturasan: a) Jongkok b) Duduk c) Cemplung			 . . . .
2	Setelah menggunakan peturasan kamu menyiram peturasan sampai bersih	. . . .	. . . .	. . . .
3	Kamu suka membersihkan peturasan	. . . .	. . . .	. . . .
4	Kamu suka mengisi air kembali bak untuk persediaan air di peturasan	. . . .	. . . .	. . . .
5	Setelah buang air besar dan cebok, kamu mencuci tangan dengan sabun	. . . .	. . . .	. . . .
Catatan Guru:		Nama Murid:		
		Nama dan tanda tangan Wali Murid:		

Rangkuman

1. Dengan mengenal bahaya penyakit, kamu dapat berusaha mencegahnya dan tahu cara mengatasinya.
2. Gejala penyakit diare adalah mencret-mencret. Bila disertai muntah, maka disebut muntaber.
3. Orang yang terkena diare, biasanya badannya lemas. Bila tidak segera ditolong bisa kekurangan cairan dan zat garam hingga dapat menyebabkan kematian.
4. Gejala penyakit influenza: ingus selalu keluar, kepala pening, badan lemas, persendian nyeri, demam dan sering bersin.
5. Orang yang terkena penyakit influenza, badan lemas,demam, kepala pening dan persendian sakit. Sehingga, tidak bisa beraktivitas (belajar, berolahraga dan bermain).
6. Gejala penyakit demam berdarah: demam, bintik-bintik merah kulit, mimisan, kepala pening, dan tubuh lemas.
7. Orang yang terkena penyakit demam berdarah, badan lemas. Apabila tidak segera ditolong, dapat menyebabkan kematian.
8. Berdasarkan bentuk pipa salurannya, peturasan dibedakan menjadi peturasan leher angsa dan peturasan cemplung.
9. Peturasan jongkok digunakan dengan jongkok, sedangkan peturasan duduk digunakan dengan duduk.
10. Setelah selesai menggunakan peturasan harus disiram sampai bersih.

Terima Kasih Tuhan

Engkau telah memberi kami kesehatan.
Kami pun akan selalu menjaga kesehatan.

Ayo Uji Kemampuan 12

Bagaimana teman?
Asyik kan berolahraga. Nah, sekarang saatnya menguji kemampuanmu.

Petunjuk guru:

- Guru mengadakan uji kompetensi siswa.
- Guru meminta siswa menuliskan jawabannya di buku latihan

A. Ayo, pilih jawaban yang benar

Coba, perhatikan gambarnya ya

1. Baim suka makan. Makanannya dihinggapi lalat. Sehingga Baim sakit ....
   a. influenza
   b. demam berdarah
   c. diare

2. Dino selalu mejaga kebersihan. Sebelum makan Dino selalu mencuci ....
   a. tangan
   b. kaki
   c. pakaian

3. Dela sedang terkena influenza. Dela suka bersin-bersin. Ketika bersin Dela menutup ....
   a. mata
   b. hidung
   c. telinga

4. Cara menggunakan peturasan bermacam-macam. Cara menggunakan perturasan jongkok dengan ....
   a. duduk
   b. jongkok
   c. berdiri

5. Cara menggunakan perturasan duduk dengan ....
   a. duduk
   b. jongkok
   c. berdiri

B. Ayo lengkapi kalimat berikut

1. Penyakit diare, mencret-mencret disertai muntah-muntah disebut . . . .
2. Penderita yang kekurangan cairan dan zat garam dapat menyebabkan . . . .
3. Demam, bersin-bersin, dan ingus sering keluar adalah gejala penyakit . . . .
4. Bintik-bintik merah muncul di kulit adalah gejala penyakit . . . .
5. Setelah selesai menggunakan peturasan harus . . . sampai bersih.

Pilihan jawaban:

a. influenza b. demam berdarah c. muntaber
d. disiram e. kematian

C. Ayo jelaskan pendapatmu

1. Bagaimana sikapmu bila bekal makananmu ternyata kotor atau basi? Biasa saja, suka, atau jijik? Mengapa demikian?
2. Bagaimana sikapmu bila temanmu saat meludah selalu sembarang? Ayo jelaskan pendapatmu?

D. Ayo berlatih

1. Ayo, bersihkan kelasmu dari sarang nyamuk bersama teman-temanmu.
2. Ayo, praktikkan cara membuat larutan gula dan garam (LGG).

Glosarium

Baring,	:	kepala, togok, tungkai dan lengan terletak rata.
Beregu	:	berkelompok yang terdiri atas beberapa orang.
Biodata	:	data-data pribadi, berisi nama, alamat, status, telpon, orangtua, dan riwayat hidup lainnya.
Demam	:	suhu badan lebih tinggi dari biasanya karena sakit.
Denah	:	peta, gambar yang menyetakan letak sesuatu.
Disiplin	:	kepatuhan pada aturan atau tatatertib.
Individual	:	perorangan, tidak beregu, tidak berkelompok.
Jejak	:	tanda-tanda perjalanan yang dilakukan dahulu.
Joging	:	lari kecil, berlari sedikit lebih cepat daripada berjalan.
Kombinasi	:	gabungan beberapa hal
Kompak	:	bersama-sama, bersatu padu.
Kompleks	:	rumit, ruwet, tidak sederhana.
Koordinasi	:	penyesuaian dan pengaturan yang baik.
Mahir	:	telah terlatih dalam mengerjakan sesuatu, cakap, pandai, terampil,
Nakoda	:	pemimpin atau kapten kapal.
Posisi	:	letak atau kedudukan sesuatu.
Postur	:	besar, kecil dan bentuk tubuh
Pull up	:	gerakan bergantung angkat badan.
Septic tank	:	tempat penampungan kotoran yang menggunakan saluran pipa berbentuk leher angsa.
Sunggi	:	membawa benda di atas kepala.
Tebing	:	tepi sungai, jurang yang tinggi dan terjal, hampir tegak, lereng gunung yang seperti dinding terjal.

Daftar Pustaka

Agustin, Hendri. 2006. Panduan Teknis pendakian Gunung. Yogyakarta: Penerbit Andi.

Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Jakarta. Depdiknas.

Harlina, L. dkk. 2006. Pencegahan dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Berbasis Kompetensi. Jakarta. Balai Pustaka.

Mahendra, Agus. 2001. Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar. Jakarta. Ditjen Olahraga Depdiknas.

Murni, M. 2000. Renang. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

Peters, Michael. 2007. Home Doctor, *Panduan Praktis Merawat Keluhan Kesehatan di Rumah*. Jakarta. Penertbit Dian Rakyat.

Santosa, VE dan Mulyani, IM. 2008. 100 Permainan Kreatif untuk Outbond dan Training. Yogyakarta. CV. Andi.

Saputra, YM. 2001. Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar. Jakarta. Depdiknas.

Suryatna, E. dan Adang S. 2001. Pembelajaran Renang di Sekolah Dasar. Jakarta. Depdiknas.

Wollard, Kathy & Debra Solomon. 2007. Petualangan bersama Einstein, Cara Kerja Tubuh (terj.). Tangerang. Scientific Press.

Sumber internet:

http://www.allaboutswimming.blogsport. Renang Gaya Dada. (diakses tanggal 20 Juni 2009)

http://mytravelblogging.com. Tips Keselamatan di Kolam Renang/Pantai untuk Anak-anak (diakses tanggal 12 Juni 2009)

Indeks

L

M

O

P

R

S

T

Lampiran

Kunci Jawaban

Bab1.

A.

1. c
3. b
5. a

B.

1. kerjasama
3. badan
5. ketepatan

Bab 2.

A.

1. b
3. b
5. a

B.

1. kebugaran
3. daya tahan
5. dua

Bab 3.

A.

1. c
3. a
5. c

B.

1. keseimbangan
3. merentangkan
5. keselamatan

Bab 4.

A.

1. a
3. a
5. c

B.

1. ritmik
3. menekuk
5. kedisplinan

Bab 5.

A.

1. b
3. b
5. b

B.

1. PD (percaya diri)
3. kejenuhan
5. sedikit

Bab 6.

A.

1. a
3. a
5. b

B.

1. kerjasama
3. tangan
5. menghentikan

Bab 7.

A.

1. a
3. b
5. b

B.

1. melancarkan
3. peregangan dinamis
5. koordinasi gerak

Bab 8.

A.

1. b
3. b
5. a

B.

1. tinggi
3. keseimbangan
5. peti

Bab 9.

A.

1. b
3. a
5. c

B.

1. tempat
3. bernyanyi
5. kerjasama

Bab 10.

A.

1. a
3. a
5. c

B.

1. katak
3. memperlancar
5. mengkombinasikan

Bab 11.

A.

1. c
3. a
5. b

B.

1. tersesat
3. keamanan
5. kedisiplinan

Bab 12.

A.

1. c
3. b
5. a

B.

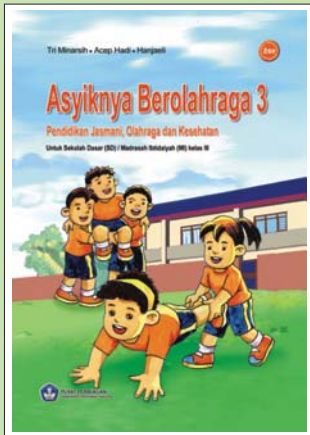
1. muntaber
3. influenza
5. disiram

Daftar Organisasi Induk Olahraga

Berikut ini adalah nama organisasi induk cabang olahraga yang ada di Indonesia. Diurutkan berdasarkan nama cabang olahraga dan singkatan namanya yang diakui oleh KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia). Yaitu sebagai berikut:

1. Aero Sport = Federasi Aero Sport Indonesia/FASI
2. Anggar = Persatuan Anggar Seluruh Indonesia/IKASI
3. Atletik = Persatuan Atletik Seluruh Indonesia/PASI
4. Baseball = Perserikatan Bisbol dan Sofbol Amatir Seluruh Indonesia/PERBASASI
5. Berkuda = Persatuan Olahraga Berkuda Seluruh Indonesia/ PORDASI
6. Berlayar = Persatuan Olahraga Layar Seluruh Indonesia/ PORLASI
7. Biliar = Persatuan Olahraga Biliar Seluruh Indonesia/POBSI
8. Binaraga = Persatuan Angkat Berat dan Binaraga Seluruh Indonesia/PABBSI
9. Bola Basket = Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia/PERBASI
10. Bola Voli = Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia/PBVSI
11. Boling = Persatuan Boling Indonesia/PBI
12. Bulu Tangkis = Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia/PBSI
13. Catur = Persatuan Catur Seluruh Indonesia/PERCASI
14. Dayung = Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia/ PODSI
15. Drum Band = Persatuan Drum Band Indonesia/PDBI
16. Golf = Persatuan Golf Indonesia/PGI
17. Gulat = Persatuan Gulat Amatir Seluruh Indonesia/PGSI
18. Judo = Persatuan Judo Seluruh Indonesia/PJSI
19. Karate = Federasi Olahraga Karate-do Indonesia / FORKI
20. Kartu = Gabungan Bridge Seluruh Indonesia/GABSI
21. Kempo = Persaudaraan Bela Diri Kempo Indonesia/ PERKEMI
22. Kesehatan Olahraga = Kesehatan Olahraga Republik Indonesia/ KORI
23. Liong & Barongsai = Persatuan Liong & Barongsai Seluruh Indonesia/PLBSI

24. Menembak = Persatuan Menembak dan BerburuIndonesia/ PERBAKIN
25. Motor = Ikatan Motor Indonesia/IMI
26. Olahraga air = Persatuan Renang Seluruh Indonesia/PRSI
27. Olahraga Cacat = Badan Pembina Olahraga Cacat/BPOC
28. Olahraga KORPRI = Badan Pembina Olahraga Korps Pegawai Republik Indonesia/BAPOR KORPRI
29. Olahraga Mahasiswa = Badan Pembina Olahraga Mahasiswa Indonesia/BAPOMI
30. Olahraga Pelajar = Badan Pembina Olahraga Pelajar Seluruh Indonesia/BAPOPSI
31. Olahraga Sepeda = Ikatan Sport Sepeda Indonesia/ISSI
32. Olahraga Wanita = Persatuan Wanita Olahraga Seluruh Indonesia/PERWOSI
33. Panahan = Persatuan Panahan Indonesia/PERPANI
34. Panjat Tebing = Federasi Panjat Tebing Indonesia/FPTI
35. Pecak Silat = Ikatan Pencak Silat Indonesia/IPSI
36. Selam = Persatuan Olahraga Selam Seluruh Indonesia/ POSSI
37. Senam = Persatuan Senam Indonesia/PERSANI
38. Sepak Takraw = Persatuan Sepak Takraw Seluruh Indonesia/PSTI
39. Sepakbola = Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia/PSSI
40. Sepatu Roda = Persatuan Olahraga Sepatu Roda Seluruh Indonesia/ PERSEROSI
41. Ski Air = Persatuan Ski Air Seluruh Indonesia/PSASI
42. Sport Dance = Ikatan Olahraga Dansa Indonesia/IODI
43. Squash = Persatuan Squash Indonesia/PSI
44. Taekwondo = Taekwondo Indonesia/TI
45. Tarung Derajat = Keluarga Olahraga Tarung Derajat/KODRAT
46. Tenis = Persatuan Tennis Lapangan Seluruh Indonesia/PELTI
47. Tenis Meja = Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia/PTMSI
48. Tinju = Persatuan Tinju Amatir Indonesia/PERTINA
49. Wartawan Olahraga = Seksi Wartawan Olahraga Persatuan Wartawan Indonesia/SIWO PWI
50. Wushu = Wushu Indonesia/WI

Sumber :www.e-smartschool.com

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-038-2 (jil. 3a)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009**.

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp12.813,00*